સો વર્ષ

જીવવાની કળા

લેખક

ડૉ. જટાશંકર નાન્દી

એન. ડી. (ઓનર્સ)

નવલકથાઓ

૧ સંજીવની	૨–૦–૦
*૨ પચાસ વર્ષ પછી–	૧–૪–૦
૩ પ્રાયશ્ચિત્ત ભાગ ૧	૨–૦–૦
૪ ,, ભાગ ૨	૨–૦–૦
૫ એ પત્ની કોની?	૨–૦–૦
૬ આવતીકાલ	૨–૮–૦
*૭ મંગલમૂર્તિ	૨–૦–૦
*૮ દીન ધ્રુવ	૨–૦–૦
*૯ ધરતી	૧–૮–૦
૧૦ બંધન અને મુક્તિ	૨–૦–૦
૧૧ જાગતા રે'જો (પૂર્વાર્ધ)	૨–૦–૦
૧૨ ,, ,, (ઉત્તરાર્ધ)	૧–૮–૦
૧૩ ઘરભાણી	૧–૮–૦
૧૪ વિરાટ જાગે છે ત્યારે	૧–૮–૦
૧૫ જગતનો તાત	૨–૦–૦
૧૬ પથેર પાંચાલી	૨–૦–૦
૧૭ પતન અને પ્રાયશ્ચિત્ત	૨–૮–૦
૧૮ અહંકાર	૧–૮–૦
૧૯ પશ્ચિમના સમરાંગણે	૧–૮–૦
૨૦ જીવનનું ઝેર	૨–૦–૦

વાર્તાઓ

૧ અંતરની વ્યથા	૧–૪–૦
૨ અખંડ જ્યોત	૧–૮–૦
૩ ઝાંઝવાંનાં જળ	૧–૪–૦
૪ ધૂપદાની	૧–૪–૦
૫ પ્રદક્ષિણા	૧–૮–૦
૬ પશ્ચિમની કલાકૃતિઓ	૧–૪–૦
૭ જીવનસરિતા	૧–૪–૦

જીવનચરિત્રો

૧ મુસ્તફા કમાલ	૧–૮–૦
*૨ મહાન મુસાફરો	૧–૮–૦
*૩ વૈજ્ઞાનિક જગત	૧–૪–૦

ચિંતન

૧ ગુલામીની શૃંખલા	૨–૮–૦
૨ સાહિત્યસમીક્ષા	૨–૮–૦
૩ સત્તાવન	૧–૮–૦
૪ સાહિત્ય અને પ્રગતિ	૨–૮–૦
૫ સો વર્ષ જીવવાની કળા	૧–૮–૦

પ્રકીર્ણ

૧ આલબેલ (કાવ્યસંગ્રહ)	૧–૮–૦
૨ રાજકોટ–સત્યાગ્રહ	૦–૮–૦

ભારતી-પ્રકાશન : ૮૨

સો વર્ષ જીવવાની કળા

લેખક

ડૉ. જટાશંકર નાન્દી

એન. ડી. (ઑનર્સ)

લાઈફ મેમ્બર-નેચરોપથીક સોસાયટી ઑફ અમેરિકા, વાઈસ ચેરમેન-ધી
એકેડમી ઑફ ધી ઇન્ડિયન નેચરોપથીક એસોસિયેશન-બેઝવાડા.

પ્રવેશક

ડૉ. મહાદેવપ્રસાદ

એમ. ડી., એન. ડી.

ભારતી સાહિત્ય સંઘ

ત્રણ દરવાજા-પો. બો. નં. ૭૩

અમદાવાદ

ચિંતન ગ્રંથાવલિ

પુસ્તક ત્રીજું

આવૃત્તિ પહેલી : નવેંબર '૪૦

મૂલ્ય

દોઢ રૂપિયો

પ્રકાશક
લક્ષ્મીદાસ પુરુષોત્તમ ગાંધી
ભારતી સાહિત્ય સંઘ
ત્રણ દરવાજા : અમદાવાદ

મુદ્રક
નાનાલાલ સોમાલાલ શાહ
અરુણોદય પ્રિન્ટિંગ પ્રેસ
ડોશીવાડાની પોળ : અમદાવાદ

પ્રાગ્વચન

આ પુસ્તકના લેખક ભાઈ જટાશંકર ઇશ્વરચંદ્ર નાન્દી મારા એક પુરાણા સન્મિત્ર છે. મારા પિતાશ્રીના તંત્રીપણા નીચે પ્રકટ થતા શ્રી "ધન્વન્તરિ" માસિકમાં સન ૧૯૦૮ ને ૧૯૦૯ દરમિયાન મેં "ફળાહાર : અને તેથી થતા અસંખ્ય લાભ અને મળતું નવીન જીવન" એ નામનો એક લાંબો લેખ કટકે કટકે પ્રસિદ્ધ કરાવેલો. આ લેખથી ભાઈ જટાશંકર નાન્દી આકર્ષાયા, અને અમારી વચ્ચે પત્રવ્યવહાર અને પછી સાક્ષાત પરિચય શરૂ થયો, અને ત્યારથી જે મૈત્રી આરંભાઈ તે આજ લગી ઉત્તરોત્તર ગાઢી ને ગાઢી બનતી ગઈ છે. અમે એક બીજાના સમાગમમાં દિવસો અને રાત્રિઓ ગાળી છે, અને તે બધો વખત અમારા વાર્તાલાપનો વિષય હમેશાં આરોગ્ય, દીર્ઘાયુષ્ય, નૈસર્ગિક ઉપચારશાસ્ત્ર (નેચરોપૅથી Naturopathy), અને આ ત્રણે બાબતોનો દેશમાં અધિકમાં અધિક પ્રચાર ને વધારો શી રીતે થાય એ બાબતનો જ રહ્યો છે. વળી આરોગ્ય તથા આયુષ્યને વધારનારા નિયમોના પાલનમાં જ્યારે જ્યારે શિથિલ થતો ભાઈ જટાશંકરે મને જોયો છે ત્યારે ત્યારે એક સાચા મિત્ર તરીકે તેમણે મને વારંવાર સાવધાન કર્યો છે. આમ દીર્ઘાયુષ્યનો જે વિષય અમારી બંનેની સામાન્ય પ્રીતિ ને ચિંતનની બાબત છે તે વિષે એક પુસ્તક લખીને છપાવવાની તૈયારી ભાઈ જટાશંકરે કરી, અને તે પુસ્તકના આરંભમાં કંઈક લખવા મને કહ્યું ત્યારે મેં સહર્ષ તે સ્વીકારી લીધું.

વર્તમાન વિજ્ઞાને સાબિત કર્યું છે કે મનુષ્યદેહ જ સર્વ પ્રાણીઓમાં ઉત્કૃષ્ટ છે. જગતના પ્રાચીન તેમ જ અર્વાચીન સર્વે ધર્મો પણ મનુષ્યજન્મને દુર્લભ અને સર્વોત્તમ ગણે છે. વળી મનુષ્ય

માત્ર સુખને ઇચ્છે છે, પણ તે સુખને પ્રાપ્ત કરવાનો અને ભોગવવાનો મુખ્ય આધાર આરોગ્ય અને દીર્ઘાયુષ્ય ઉપર જ રહેલો છે. જે લોકોને ધર્મમાં હજુ આસ્થા કાયમ રહી છે, તે લોકો તો માને છે કે મનુષ્ય માત્રના હૃદયમાં પરમાત્માનો વાસ છે, અને તેથી મનુષ્યશરીર એ તો દેવમંદિર છે. તેને હમેશાં પવિત્ર રાખવું, તેમાં મલિન ખાનપાન કે ભ્રષ્ટ વિચારોને પ્રવેશ પામવા ન દેવાં, તેની સારી રીતે મરામત થતી રહે, તેમાં અંદર કે બહાર ક્યાં યે કચરો ભરાઈ ન રહે, જેને જોઈને લોકોને આનંદ તથા દિવ્યતાનું ભાન થાય, એવી સાવધાની સદાકાળ રાખ્યા કરવી એ પરમ ધર્મ છે.

કોઈ ને કોઈ ઉત્તમ કાર્ય કરી દેખાડવા, કોઈ ને કોઈ ઉચ્ચ ધ્યેયને પ્રાપ્ત કરવા, કોઈ ને કોઈ અપૂર્વ સિદ્ધિને સાધ્ય કરવા, અર્થ-કામ-ધર્મ-મોક્ષ એ ચતુર્વિધ પુરુષાર્થને સુયોગ્ય રીતે સાધવા, માણસે આરોગ્યમય સુદૃઢ દીર્ઘાયુષ્યી બનવાનો આદર્શ પોતાની દૃષ્ટિ સમક્ષ હમેશાં રાખવો જોઈએ. મનુષ્યમાંથી દેવ બનવા માટે, જીવ-માંથી શિવ બનવા માટે, મનુષ્યજન્મ માણસને મળેલો છે, તેથી તે ધ્યેય કે ઉદ્દેશ પાર પડતાં પૂર્વે પોતાનો દેહ પડી ન જાય, નાશ પામી ન જાય, તેવી સતત સાવધાની માણસે રાખવી જોઈએ.

માનવકૃત કોઈ પણ યંત્ર કરતાં મનુષ્યનું શરીર વધારે અલૌકિક ને અદ્‌ભુત રચનાવાળું છે. તેમાં એક વાત જે ખાસ ધ્યાન ખેંચે તેવી એ છે કે તે એક Self-repairing એટલે પોતાની મેળે જ પોતાની મરામત કરી લેનાર યંત્ર છે. રોજનો ઘસારો રોજ ને રોજ પૂરી લેવાની શક્તિ તેને જન્મથી જ મળેલી હોય છે. તેથી જો આ શક્તિને મૂર્ખ ગેરવર્તનથી ગુમાવી બેસવામાં ન આવે, તેમ જ શરીરને પડતો ઘસારો પૂરવા માટે જોઈતાં સર્વ સાધનો (જેવાં કે યોગ્ય આહાર, શુદ્ધ હવા, પ્રકાશ વગેરે) સમજણપૂર્વક પૂરાં પાડવામાં

આવતાં રહે તો મનુષ્યનું શરીર સેંકડો વર્ષો સુધી સશક્ત ને સજીવ રહી શકે તેવી બનાવટ છે. આ સત્ય વાતની સાબિતી આ ગ્રંથમાં આપવામાં આવેલાં અનેક દીર્ઘાયુષ્યી મનુષ્યોનાં દષ્ટાંતો ઉપરથી મળી રહેશે.

ખૂબ લાંબા અંતર સુધી દોડવાની કે ચાલવાની શરતો જગતમાં ખેલાય છે. દાખલા તરીકે, સન ૧૯૩૫માં મિ. વ્હીટલોક નામનો પુરુષ ૮ કલાક, ૪૪ મિનિટ, ને ૪૭½ સેકંડમાં પૂરા પચાસ માઇલ ચાલ્યો હતો; અને સન ૧૯૦૮માં મિ. હેમંડ ૧૮ કલાક ૪ મિનિટ ને ૧૦½ સેકંડમાં ૧૦૦ માઇલ ચાલ્યો હતો; તથા સન ૧૯૧૩માં મિ. લોઇડ ૬ કલાક, ૧૩ મિનિટ ને ૫૮ સેકંડમાં પચાસ માઇલ દોડયો હતો. હવે આવી શરતોમાં ઊતરનાર મનુષ્યોએ ઘણી સાવધાની રાખવાની હોય છે. કેટલાક તો શરૂઆતમાં એટલા બધા જોરથી દોડવા લાગે છે કે તેમનો શ્વાસ ખૂટી પડે છે, તેમના પગ થાકી જાય છે, અને તેમનું હૃદય મગજને પૂરતું લોહી પહોંચાડી શકતું નથી તેથી તેમને અધવચ અટકી પડવું પડે છે, અગર તો બેભાન ને બેહોશ બની જમીન પર પટકાઇ પડવું પડે છે. મનુષ્યનું જીવન એ પણ એક દોડવાની શરત જેવું છે. તેમાં જેઓ સંભાળ ને સંયમ સહિત દોડે છે તેઓ વધારેમાં વધારે આયુષ્યરૂપી અંતર કાપી શકે છે, પરંતુ જે અણસમજુ લોકો પહેલેથી જ જીવનની મોજ માણવા માટે અધીરા થઇ જાય છે, તેઓ આવરદામાં બહુ લાંબે સુધી જઈ શકતા નથી, તેમની દોડ થોડામાં જ અટકી પડે છે. માણસ જીવે ત્યાં લગી આહારનો આનંદ લેઈ શકે છે, અને તેથી સંયમી રીતે જમે તો સેંકડો વરસ સુધી ખાનપાનનો આનંદ ભોગવી શકે. પરંતુ મૂર્ખ માણસો જમવા બેસે છે ત્યારે ભાણામાં પીરસેલી વસ્તુઓના કણે કણનો ખૂબ આસ્વાદ અનુભવવાને બદલે, અર્થાત્ ખાનપાનની વસ્તુઓ બહુ જ થોડી થોડી મુખમાં લેઈ તેને મુખમાં અને તેટલી વધારે વાર રાખી ફેરવવા ને ચાવવાને બદલે, ઝટ ઝટ

ગળે ઉતારી દે છે. તેવી જ રીતે અને જાણે જિંદગીમાં ફરી ખાવાપીવાનું મળવાનુંજ ન હોય તેમ અધીરા ને અકરાંતિયા થઈ ખૂબ જ ખાય-પીએ છે, જેના પરિણામે તેમની પાચનશક્તિ અકાળે નાશ પામી તેઓ વહેલા મરી જાય છે. તેવી જ રીતે પુખ્ત ઉમરે પરણ્યા પછી મનુષ્યોને ધર્મથી અવિરુદ્ધ એવો કામોપભોગ દીર્ઘકાળ પ્રાપ્ત થવાનો જ હોય છે, પરંતુ ઓછામાં ઓછું પચીસ વર્ષનુંયે બ્રહ્મચર્ય પાળ્યા પૂર્વે જ લોકો માનસિક વ્યભિચાર, હસ્તમૈથુન જેવી કેટલીક ભયંકર કુટેવો અને કાચી વયે સ્ત્રીસંભોગમાં અતિરેક ઇત્યાદિ રીતે શરીરના સત્ત્વનો–વીર્યનો જેમ બને તેમ જલદી નાશ કરી નાખવાને જ જાણે અધીરા બની રહેલા જણાય છે. આવા અણસમજુ આત્મઘાતી લોકોએ એકસો ને બાવન વર્ષ ને નવ માસ જેટલું દીર્ઘ આયુષ્ય પૂર્ણ આરોગ્ય સાથે ભોગવનાર થૉમસ પાર નામના અંગ્રેજનો દાખલો ધ્યાનમાં રાખવો જોઈએ. આ પુરુષે એંસી વર્ષ સુધી કુંવારા રહી પોતાના વીર્યનું રક્ષણ કર્યું. તે પછી તેણે લગ્ન કર્યું. આ પ્રથમ સ્ત્રી સાથે તેણે સંસારસુખ બત્રીસ વરસ સુધી ભોગવ્યું. તે સ્ત્રીના મરણ પછી આઠ વર્ષે પણ પોતે એવો વીર્યવાન હતો કે પોતાની ઉમરના એકસો ને વીસમા વર્ષે તેણે બીજી વાર લગ્ન કર્યું હતું. આ માણસે ઇંગ્લેંડની ગાદી ઉપર એક પછી એક નવ રાજાઓને બેસતાં ને મરણ પામતાં જોયા હતા. અને દસમા રાજાને ગાદી પર બેઠે દસમું વર્ષ થયું ત્યારે લંડનમાં જઈ તેની મુલાકાત લીધી હતી. આ અદ્‌ભુત માણસ વિષે વધારે વિગત આ પુસ્તકમાં આપેલી છે, એટલે અત્રે વિશેષ વિવેચન નહિ કરતાં એટલું જ કહેવાનું કે ખાનપાનની માફક કામભોગમાં પણ મનુષ્યોએ ખૂબ સંયમ રાખવો જોઈએ. તેમ કરવાથી તેમને સુખ તેમ જ આયુષ્ય અધિક પ્રમાણમાં પ્રાપ્ત થશે.

દીર્ઘાયુષ્યની પ્રાપ્તિ માટેનો પ્રયત્ન એ કાંઈ નવું જ સાહસ નથી. જગતના આરંભકાળથી દીર્ઘજીવી થવાનો પ્રયત્ન મનુષ્યો કરતા જ

આવ્યા છે, અને સર્વ દેશમાં અને સઘળા જમાનામાં તેમને સફળતા મળ્યાના અસંખ્ય દાખલાઓ મળી આવે છે. આમાંના સંખ્યાબંધ દાખલાઓનો સંગ્રહ આ પુસ્તકનાં પાનાંઓમાંથી વાચકને મળી રહેશે. તેને ધીરજથી વાંચનારને વારંવાર એ વાતનું સ્મરણ થતું જશે કે તે દીર્ઘાયુષ્યી લોકોની માફક પોતાનું આયુષ્ય પણ ઘણું લાંબું ને નીરોગી કરવાનું દરેક માણસ માટે શક્ય છે, અને દીર્ઘજીવીઓની નામાવલિમાં પોતાના નામનો ઉમેરો કરાવી ભવિષ્યની પ્રજા માટે પ્રેરણા ને પ્રોત્સાહન આપનાર દાખલો પાછળ મૂકી જવાનું બની શકે તેમ છે.

જગતમાં એક એવી માન્યતા પ્રચલિત છે કે ચાવી આપેલા ઘડિયાળની માફક દરેક મનુષ્ય જન્મે છે, અને જેમ જેમ વર્ષો વીતતાં જાય છે તેમ તેમ ઘડિયાળની કમાનના વળની માફક જીવન-શક્તિ પણ ઘટતી જાય છે, અને આખરે શરીરયંત્ર અટકી પડે છે–જેને આપણે મરણ કહીએ છીએ. ચાવી ઊતરી જવાથી બંધ પડેલા ઘડિયાળને તેનો માલિક જ ફરી ચાવી આપી ચાલુ કરી શકે છે, તેવી જ રીતે મરણોન્મુખ થયેલા મનુષ્યને ફક્ત સર્જનહાર પરમાત્મા જ પુનરુજ્જીવન બક્ષી શકે છે. આ માન્યતામાં સત્યનો અમુક અંશ રહેલો છે, છતાં દીર્ઘાયુષ્યનો પ્રશ્ન એટલી સહેલાઈથી ઉકેલી શકાય તેવો નથી. પ્રથમ તો આપણે અનુવંશિક વારસાની વાત ધ્યાનમાં લેવી પડશે, કારણ કે જેનાં માતાપિતા અને પૂર્વજો દીર્ઘ-જીવી થઈ ગયાં હોય તેનાં સંતાનો પણ દીર્ઘાયુષ્યી ઘણે ભાગે નીવડતાં જોવામાં આવે છે. બીજી બાબત બાલ્યાવસ્થા સમયે આરોગ્યની લેવાયલી સંભાળ અને તે સમયની સામાન્ય પરિસ્થિતિની આયુષ્યની લંબાઈ પર થતી નિશ્ચિત અસરો પણ ધ્યાનમાં રાખવા જેવી છે. ત્રીજી બાબત સારી નરસી ટેવોની છે. "લઘુ વૃક્ષ વાળ્યું વળે જેમ વાળો, તેમ છોટાપણે ટેવ પાડો" એમ કવીશ્વર દલપત-રામે ઉપદેશ આપેલો છે, તે દીર્ઘાયુષ્યી થવા ઇચ્છનારે ખાસ યાદ

રાખવા જેવો છે. માટીનું વાસણ ઘડાતું હોય, અને માટી જ્યાં લગી લીલી હોય ત્યાં સુધી તેને જેવો આકાર આપવો હોય તેવો સહેલાઈથી આપી શકાય છે. તેવી જ રીતે બાલ્યાવસ્થામાં ખાનપાન-સંબંધીની, યૌવનારંભે વિષયવાસનાના સંયમની તેમ જ ઉદ્યમીપણાની, સૂર્યોદય પહેલાં જ શૈય્યાનો રોજ ત્યાગ કરવાની, ઈત્યાદિ આરોગ્યવર્ધક ટેવો જ દઢ કરી દેવાની ખાસ જરૂર રહે છે અને આવી સારી કે માઠી ટેવો ઉપર જ આયુષ્ય લાંબું કે ટૂંકું, સુદઢ નીરોગી કે નિર્બળ ને રોગી બનવાનો મોટો આધાર રહે છે.

પશ્ચિમના સંસર્ગથી ભારતવર્ષને એક મોટું નુકસાન એ થયું છે કે ચા, બીડી, સિગારેટ, દારૂ વગેરે જેવાં દુર્વ્યસનોને ખોટી પ્રતિષ્ઠા પ્રાપ્ત થઈ છે, કારણ કે મોટા મોટા પગાર મેળવનારા ગોરા અમલદારોને પણ છડેચોક આવાં વ્યસનોના ઉપભોગ કરતાં જોનારી આપણા દેશની ઊછરતી પ્રજાને તેમનું નિંદ્ય અનુકરણ કરતાં વાર લાગતી નથી. આ બધાં વ્યસનો ધીમાં ઝેરો છે, અને ઉંદર જેમ ફૂંકી ફૂંકીને કરડે છે અને તેથી તેની એકાએક ખબર પડતી નથી, તેમ આ વ્યસનોથી ક્યારે અને કેટલું નુકસાન થાય છે તેની વ્યસની માણસોને ખબર પડતી નથી.

ધંધા-રોજગારની પણ આયુષ્ય ઉપર ખાસ અસર થાય છે. દાખલા તરીકે ખાણમાં કામ કરનારાં, રૂ પીંજાતું હોય ત્યાં કારખાનાંમાં કામ કરનારાં, પારો, સીસું, સોમલ, ફૉસ્ફરસ વગેરે ઝેરી પદાર્થો જેમાં વપરાતા હોય તેવા ધંધા કરનારાં લોકો રોગી બની વહેલાં મરી જાય છે. એથી ઊલટું વિજ્ઞાન, તત્ત્વજ્ઞાન વગેરેના અભ્યાસીઓ ને ગ્રંથકર્તાઓ તેમ જ સારી આવકવાળા ખેડૂતો, નિર્વાહનાં સારાં સાધનવાળી વિધવાઓ અને સરકારી પેન્શનરો સામાન્ય રીતે વધારે વર્ષ જીવે છે.

જન્મથી વારસામાં મજબૂત બાંધો મેળવવાની, બાળપણથી વ્યસનોમાંથી મુક્ત રહેવાની તથા દીર્ઘાયુષ્યી બની શકાય તેવી સારી

ટેવો યુવાવસ્થામાંથી જ પાડવાની જરૂરિયાત ઉપર ખાસ ભાર મૂકવામાં આવ્યો છે એ ખરું, પરંતુ આવું જેમનાથી દુર્ભાગ્યે બની શક્યું ન હોય તેમણે પણ નિરાશ થવાની જરૂર નથી. કારણ કે આ પુસ્તકનો જે અર્ધ ઉપરાંત ભાગ લુઈ કોર્નેરો નામના એક ઇટાલિયન શતાયુષ્યીના લખેલા ગ્રંથના મુક્ત અનુવાદથી રોકવામાં આવેલો છે, તે ઉપરથી વાચક સ્પષ્ટ રીતે જોઈ શકશે કે ચાલીસ વર્ષના થતાં સુધી કોર્નેરોએ પોતાનું જીવન એશઆરામ, બેદરકારી ને વ્યસનમાં ગાળ્યું હતું, છતાં તે મોડો પણ ચેતી ઊઠ્યો, સાવધાન બની ગયો, ખાઉંધરાપણાની ટેવો તેણે તત્કાળ છોડી દીધી, સાદું ને સંયમી જીવન તેણે ગાળવા માંડ્યું, અને આ બધા પલટા ને સુધારાને પરિણામે તે ૧૦૩ વર્ષ ઉપરાંતનું નીરોગી ને સુખી જીવન જીવી શક્યો.

જગવિખ્યાત મહાન ગ્રંથકાર લિયો ટૉલ્સ્ટૉય—એમણે પણ શરીરમનનું કૌવત સાચવી રાખવાના અને દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત કરવાના કેટલાક નિયમો નક્કી કર્યા હતા. તેમાં ચોખ્ખી ખુલ્લી હવાની જરૂરિયાત, મધ્યમસરની નિયમિત કસરત, નિત્ય શીતલ જલથી સ્નાન, શરીરની સ્વચ્છતા માટે દર અઠવાડિયે એક વખત ગરમ પાણીથી ખૂબ ચોળીને સ્નાન, ખુલ્લા શરીર પર સૂર્યના કુમળા તડકાને રોજ ઝીલવાની જરૂર અને શરીર તથા મનને કોઈ ને કોઈ નિર્દોષ ઉદ્યમમાં રોકાયલું રાખવું—એ વગેરેનો સમાવેશ કર્યો હતો.

માત્ર દવાઓ ઉપર જ મુખ્ય આધાર રાખનારા દાક્તરોએ લખેલા ગ્રંથોમાં ઘડપણના કારણ તરીકે દાંતોનું પડી જવું, રક્તવાહિની નલિકાઓનું બરડ ને કઠણ થઈ ચૂનાથી પુરાઈ જવું, શરીરના લોહીનું દબાણ વધી જવું, થાઈરૉઇડ, ઍડ્રેનલ્સ, ને ગોનાડઝ, વગેરે અંતઃસ્રાવી ગ્રંથિઓનું ક્ષીણ થઈ જવું, ઇત્યાદિ ગણાવવામાં આવે છે. પરંતુ સૂક્ષ્મ રીતે આ પ્રશ્નનો અભ્યાસ કરનારા ખરા વૈજ્ઞાનિકોની તો ખાતરી જ થઈ છે કે ઘડપણ અને તેમાં થનારા ઉપર ગણાવ્યા તેવા

ખરાબ ફેરફારો એ સ્વાભાવિક નથી, પણ ખરી રીતે તો તેવા બગાડનું કારણ તો દુર્વ્યસનો, કુદરતના નિયમો વિરુદ્ધનું ખામીભરેલું જીવન, નિત્યની આહારવિહાર ને વર્તનની ભૂલો, ફિકર, ચિંતા વગેરે જ હોય છે.

દીર્ઘાયુષ્ય વિષે ઘણી ઘણી જાણવા જેવી બાબતો મારા મિત્ર શ્રી જટાશંકર નાન્દી ઘણાં વર્ષોથી સંગ્રહતા આવ્યા છે, અને તે બધીને આ પુસ્તકમાં, ખાસ કરીને પહેલા ભાગમાં અને બાકીનીને બીજા ભાગમાં, તેમણે વાચકના લાભ અર્થે જોરદાર શૈલીમાં રજૂ કરી છે. માત્ર ક્ષણિક આનંદ આપનાર વાર્તાઓ ને નવલકથાઓ જે થોકબંધ પ્રકટ થતી રહે છે તેના વાચન કરતાં પવિત્ર, પરોપકારી ને સફળ જીવન જીવવાનો અનુભવસિદ્ધ માર્ગ બતાવનાર આવા ગ્રંથોના પ્રચાર તથા અભ્યાસથી જનસમુદાયને ઘણો જ વધારે લાભ થવા સંભવ છે.

ખાડિયા, **અમદાવાદ.** તા. ૧-૧-૧૯૪૦	લિ૦ **ડૉ. મહાદેવપ્રસાદ,** એમ. ડી., એન. ડી.

ગ્રંથપ્રકાશપ્રયોજન

(૧) **मामृत्योरुदगाद्वशम्** ॥ **अथर्ववेद** १९। २७। ८
મૃત્યુની શક્તિને વશ થશો નહિ.

मापुराजरसोमृषाः ॥ **अथर्ववेद** ५। ३०। १७

અત્યંત વૃદ્ધાવસ્થા પ્રાપ્ત કરી સ્વાભાવિક આયુષ્યમર્યાદા ભોગવ્યા સિવાય મરણને શરણ થશો નહિ.

भूयश्च शरदः शतात् ॥ **यजुर्वेद** ३६। २४

સોથી અધિક વર્ષ જીવો.

(૧) દુર્લભ મનુષ્યદેહની રક્ષા એ પરમ કર્તવ્ય છે; ભગવાન શંકરાચાર્ય કહે છે, "**काशीक्षेत्रशरीरत्रिभुवन जननी व्यापिनी ज्ञानगंगा**" આ અનુપમ શરીર શ્રી વિશ્વનાથના નિવાસરૂપ પવિત્ર કાશીક્ષેત્ર છે, જેમાં ત્રિભુવનકલ્યાણકારિણી જ્ઞાનરૂપી ગંગાનો નિર્મળ પ્રવાહ વહી રહ્યો છે. બાઇબલમાં એક સ્થળે લખ્યું છે કે, શું તમને ખબર નથી કે તમે મારા દૈવી જગત્પિતાને વસવાનાં મંદિરો છો? મનુષ્યના શરીરમાં ઈશ્વરનો વાસ છે એમ જગતનાં સર્વ ધર્મશાસ્ત્રો કહે છે. ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ એ ચાર પુરુષાર્થ સંપાદન કરવા સારુ શરીર એ પ્રત્યક્ષ કર્મભૂમિ છે. **धर्मार्थकाममोक्षाणां-मूलमुक्त कलेवरम्**। એટલા માટે જ શાસ્ત્ર શિખામણ આપે છે કેઃ—

महता पुण्यपुंजेन, क्रीतेयं कायनौस्त्वया ।
पारंदुःखोदधेर्गन्तुं तरयावन्नलिद्यते ॥

હે મનુષ્ય! અનેક મહાન સુકૃતરૂપી ભારે કિંમત આપીને દુઃખદાયી સંસાર પાર ઊતરી મોક્ષ મેળવવા માટે દેવતાઓને પણ દુર્લભ એવી તેં તારી દેહરૂપી નૌકા–જીવનહોડી ખરીદી છે. માટે જ્યાં સુધી તેનો નાશ ન થાય ત્યાં સુધી સંસારસાગર તરવાનો તારો મુખ્ય ઉદ્દેશ પાર પાડી લે. મહાત્મા ચરક ઋષિ પણ કહે છે કે, રાજા જેમ નગરીની રક્ષા કરે છે અને રથી જેમ રથની રક્ષા કરે છે, તેમ મેધાવી

પુરુષે પોતાના શરીરમંદિરની રક્ષા કરવા હમેશ તત્પર રહેવું. આ અમૂલ્ય અને દુષ્પ્રાપ્ય દેહની એટલી બધી શક્તિ છે કે "નરની કરણી નર કરે તો નરનારાયણ થાય." પોતાના દેહનો સદુપયોગ કરવાથી ઈશ્વરશક્તિ પ્રાપ્ત થઈ શકતી હોવાથી જ નરતનુને ઈશ્વરનું નિવાસસ્થાન માની પવિત્ર ગણવામાં આવ્યું છે. આવા પવિત્ર અને રક્ષાપાત્ર દેહને નિરંતર નીરોગી અને સબલ રાખવાના કર્તવ્યને ધાર્મિક ફરજ તરીકે સ્વીકારવું જોઈએ.

(૨) મનુષ્યવર્તનરૂપી અદ્‌ભુત આશ્ચર્યકારક ઘટના.

આ વિશ્વમાં અનેક સ્થાનમાં આશ્ચર્યકારક ઘટનાઓ બન્યે જાય છે, પરંતુ સૌથી વધારે આશ્ચર્યકારક ઘટના બુદ્ધિમાન કહેવાતા મનુષ્યવર્તનમાં છે. તે મનુષ્ય વિધવિધ પ્રકારનાં પંચેન્દ્રિયોનાં વિષયસુખ પ્રાપ્ત કરી પોતાને અશક્ત અને અલ્પાયુષ્યી બનાવવા માટે જેટલાં પોતાનાં ધન અને સમયનો વ્યય કરે છે, તેનો શતાંશ પણ, જે શરીરથી સર્વ મનોકામના સિદ્ધ કરી શકાય છે તેને સ્વસ્થ અને સશક્ત રાખવાના પ્રયત્નમાં તે કરતો નથી! અર્થાત્ અજ્ઞાનને લીધે તે શરીરને નીરોગી રાખવા કરતાં તેને રોગી બનાવવા માટે વધારે ખર્ચ અને પરિશ્રમ કરે છે. મનુષ્ય સારાં અને સુશોભિત મકાનોમાં રહેવા માટે મોટું ખર્ચ કરે છે, પરંતુ આ પુણ્યક્ષેત્ર આત્માના નિવાસસ્થાન શરીરને દીર્ઘજીવી અને બળવાન કરવામાં તે દ્રવ્યનો હજારમો ભાગ પણ ખરચતો નથી. વસ્ત્રાલંકારથી શરીરની બહારની શોભા વધારવામાં તે જેટલું ધ્યાન આપે છે તેનો અંશ પણ આરોગ્યપ્રાપ્તિ માટે તે આવશ્યક ગણતો નથી. અને આ રીતે દરેક ક્ષણે તે પોતાની પ્રતિકૂળ જીવનપદ્ધતિથી આયુષ્યરક્ષક કુદરતી નિયમોનો ભંગ કર્યે જાય છે અને વ્યાધિ ને અકાળ મૃત્યુની સમીપ જતો જાય છે.

(૩) આધુનિક શારીરિક અધોગતિ અને અલ્પાયુષ્યનું સામ્રાજ્ય અને તે દૂર કરવાનું દેશબંધુઓનું ધાર્મિક કર્તવ્ય.

શરીરની આવી અવગણનાનું પરિણામ દુ:ખદ આવે તે તદ્દન

સ્વાભાવિક છે. હાલમાં મનુષ્યની શારીરિક અધોગતિ એટલી તો પરાકાષ્ઠાએ પહોંચી છે કે સંપૂર્ણ આરોગ્ય શોધ્યું યે જડતું નથી. અગણિત ભિન્નતામાં વિવિધ પ્રકારનાં વ્યાધિઓ અને દુઃખોનું સર્વત્ર સામ્રાજ્ય ચાલે છે. જન્મથી મરણ પર્યંત મનુષ્ય અનેક પ્રકારના કષ્ટદાયી વ્યાધિઓથી રિબાય છે. વસ્તુતઃ આધુનિક મનુષ્ય શોક અને ચિંતા, કષ્ટ અને સંતાપ, નિરાશા અને દુઃખના દરિયામાં ડૂબેલો જ રહે છે. સંસાર સુખનો સાગર બનાવવો શક્ય છતાં આથી તે દુઃખનો દરિયો બન્યો છે ભરયુવાવસ્થામાં નિરાધાર સંતતિ, દુઃખી વિધવા અને વૃદ્ધ માતપિતાને વિલાપ કરતાં મૂકી અનેક આશાવંત યુવાનો અકાળે મરણ પામે છે. મનુષ્યની ઉત્તરાવસ્થા યુવાવસ્થા જેટલી જ ઉત્સાહી અને આનંદી રહે એવી કુદરતની યોજના છે છતાં વૃદ્ધાવસ્થાની દેહવિટંબણાઓથી કોણ અપરિચિત છે? જે સમયે મનુષ્યો જ્ઞાન, વિચારશક્તિ અને અનુભવથી પરિપક્વ થયેલ હોય છે, તે જ વયે યુવાવસ્થામાં અસ્વાભાવિક અને વિષયી જીવન ગાળેલું હોવાથી તેમના શરીરની એટલી બધી અધોગતિ થયેલી હોય છે કે જે અનુભવ, જ્ઞાન અને વિચારશક્તિનો તેઓ પોતાના તેમ જ પારકાના હિત માટે ઉપયોગ કરી મનુષ્યદેહ ધારણ કર્યાનું સાર્થક્ય કરી પુણ્યપુંજ સંચિત કરી શકે તેનો, અશક્ત અને વ્યાધિગ્રસ્ત શરીરને લીધે તેઓ કૃપણના ધનની પેઠે કોઈ પણ ઉપયોગ કરી શકતા નથી. વિશેષમાં જિંદગીના ભૂષણરૂપ જે સમયે મનુષ્યદેહનો સંપૂર્ણ વિકાસ થઈ પોતાના તેમ જ પારકાના કલ્યાણ માટે ભગીરથ પ્રયત્ન કરવાની તેનામાં શક્તિ અને ઉત્સાહ હોવાં જોઈએ તે જ સમયે તે અનેક આધિવ્યાધિથી પીડાઈ દેહદુઃખથી કંટાળી "જીવ્યાથી મરવું ભલું" ઇચ્છતો હોય, એનાથી બીજો દૈવી કોપ કયો વધારે દુઃખદાયી હોઈ શકે?

ક્રમભાગ્યે આપણા નિર્ધન દેશમાં લોકોનું સરાસરી આયુષ્ય સો વર્ષને બદલે તેના પાંચમા ભાગનું, એટલે ફક્ત એકવીસ વર્ષનું, થઈ ગયું છે. આવું અલ્પાયુષ્ય એકે સુધરેલા દેશમાં નથી. દસ લાખ

માણસમાં એક પણ માણસ શતાયુષ્યી નથી. આટલા નિષ્ણાત અને ઘણા લાંબા વખતના અનુભવી અમલદારોએ હમણાં જ ખેતીવાડી ઉપરના બાદશાહી કમિશ્નર આગળ જુબાની આપી નિઃસંદેહ રીતે નિષ્પન્ન કર્યું છે કે હતભાગ્ય હિંદ અત્યંત અલ્પાયુષ્યી છે. હિંદુસ્તાનની સરકારનો સાર્વજનિક આરોગ્યખાતાનો વડો કહે છે કે—

૧	સામાન્ય મરણપ્રમાણ	હિંદુસ્તાનમાં	૨૫	ઇંગ્લાંડ અને વેલ્સમાં	૧૧.૬
૨	બાળમરણપ્રમાણ	,,	૧૭૬	,,	૬૯

ઇંગ્લાંડમાં દર હજાર જન્મેલાં માણસોમાં ૫૩૦ પચાસ વર્ષના આયુષ્યે પહોંચ્યાં છે. જ્યારે હિંદુસ્તાનમાં તેટલાં જ જન્મેલાં માણસોમાં ૧૮૬ જણ જ પચાસ વર્ષ જીવી શકે છે. અર્થાત્ હિંદુસ્તાનમાં ઇંગ્લાંડ અને વેલ્સ કરતાં ત્રણગણું મરણપ્રમાણ છે. મદ્રાસ ઇલાકાના સાર્વ-જનિક આરોગ્યખાતાએ કહ્યું કે—

અમુક ઉમરે જીવવાની આશા

(अ) પુરુષો

	દેશ	જન્મ વખતે	દશ વર્ષની ઉમરે	વીસ વર્ષની ઉમરે,	ત્રીસ વર્ષની ઉમરે
૧	હિંદુસ્તાન	૨૨·૫૯	૩૩·૩૬	૨૭·૪૬	૨૨·૪૫
૨	ઈંગ્લાંડ	૫૧·૫૦	૫૩·૦૮	૪૪·૪૧	૩૫·૮૧

(ब) સ્ત્રીઓ

૧	હિંદુસ્તાન	૨૩·૩૧	૩૩·૭૪	૨૭·૯૬	૨૨·૯૯
૨	ઈંગ્લાંડ	૫૫·૩૫	૫૫·૯૧	૪૭·૧૦	૩૮·૫૪

ઉપરનાથી જણાશે કે, હિન્દુસ્તાનના લોકોનો જન્મ વખતનો જીવવાની આશાનો સમય પશ્ચિમના લોકોના સરાસરી જીવવાની આશાના સમય કરતાં અડધાથી પણ ઓછો હોય છે.

મદ્રાસ ઈલાકામાં સને ૧૯૨૫ માં બાળકને જન્મ આપી શકે તેવી ઉમરની ૩૦૦૦૦ સ્ત્રીઓ મરણ પામી હતી, એટલે દર હજાર સ્ત્રીએ ૨૦ સ્ત્રીઓ મરણ પામી હતી. જ્યારે તે જ સમયમાં ઈંગ્લાંડ અને વેલ્સ, જેમાં મદ્રાસ ઇલાકા કરતાં પણ ઓછી વસ્તી છે. તેમાં દર હજારે ફક્ત આવી ઉમરની સ્ત્રીઓ ચાર જ મરણ પામી હતી. ઉપલા જ અમલદારે ઉક્ત કમિશન આગળ જુબાની આપતી વખતે કહ્યું કે, "મદ્રાસ ઇલાકામાં ૧૦૦૦ જન્મે ૧૭.૫ પ્રસૂતાઓનાં મૃત્યુ થાય છે. ત્યારે ઈંગ્લાંડમાં તેટલા જ જન્મે ફક્ત ચાર પ્રસૂતાઓ જ મરણ પામે છે. આથી સ્પષ્ટ જણાશે કે, ઈંગ્લાંડ કરતાં આપણા દેશમાં સવાચારગણી વધારે પ્રસૂતાઓ મરણ પામે છે. આ તમામ અકાલિક મરણો અટકાવી શકાય તેવાં હોય છે.

આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમોનું પાલન કરવાથી આયુષ્યવૃદ્ધિ શકય છે તે નીચેના ઈંગ્લાંડ અને વેલ્સના મરણપ્રમાણમાં થયેલ ઘટાડાથી ધ્યાનમાં આવશે.

અનુક્રમ	સમય	દર હજારે મરણપ્રમાણ
૧	૧૭ મા સૈકામાં	૮૦
૨	૧૮ ,,	૫૦
૩	પચાસ વર્ષ પર	૨૨
૪	હાલમાં	૧૧.૬

આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમોના જ્ઞાનની વૃદ્ધિથી અને તે નિયમાનુસાર જીવન ગાળવાથી પચાસ વર્ષ ઉપર જે મરણપ્રમાણ હતું તેમાં અડધો ઘટાડો થઈ ગયો છે.

હઠયોગમાં વર્ણવેલી અમરત્વ પ્રાપ્ત કરવાની કળાની શોધની જન્મભૂમિમાંની પ્રજા કોઈ પણ સુધરેલા દેશ કરતાં ઓછું આયુષ્ય ભોગવે અને લાખોની સંખ્યામાં અકાળે મરે એ વિધિની વિચિત્ર ઘટના અત્યંત શોકપ્રદ છે. (જુઓ પેરા ૧૬ પ્ર૦ ૨)

આવી વસ્તુસ્થિતિમાં દરેક દેશબંધુએ જનસમાજની સામાન્ય આયુષ્યમર્યાદા વધારવા માટે પ્રયત્ન કરવાનું કર્તવ્યકર્મ સ્વીકાર્યે જ છૂટકો છે.

પરમકૃપાળુ પરમેશ્વરે આરોગ્ય અને દીર્ઘાયુષ્યપ્રાપ્તિ માટેના નિયમો અત્યંત સાદા અને બિનખર્ચાળ રાખ્યા છે, પરંતુ તેમના સંબંધી જનસમાજનું ગાઢ અજ્ઞાન એ જ મોટી વિટંબના છે. આયુષ્ય અને આરોગ્યસંરક્ષક જ્ઞાનનો પુસ્તકદ્વારા પસાર કરી આ વિષય અને અધોગતિકર અંધકાર દૂર કરવાના આશયથી આ ગ્રંથરૂપી પ્રકાશ પાડવા પ્રયત્ન કર્યો છે, તે જનસમાજને ઉપકારક થશે એવી સકારણ આશા છે.

(૪) ગ્રંથવિષયઘટના

પ્રથમ ખંડના પ્રારંભના પ્રકરણમાં મનુષ્યદેહની મહત્તા વર્ણવી આ કર્મભૂમિમાં દીર્ઘાયુષ્યપ્રાપ્તિની સ્પૃહણીયતા સિદ્ધ કરી અને તેટલા દીર્ઘ સમય સુધી પોતાના તનુમંદિરનું સંરક્ષણ કરવાનો વ્યક્તિ માત્રનો પરમ ધર્મ હોવાનું પ્રતિપાદન કરવામાં આવ્યું છે. બીજા પ્રકરણમાં મનુષ્યજીવનની સ્વાભાવિક આયુષ્યમર્યાદા સો વર્ષ ઉપરાંતની હોવાનું શરીરશાસ્ત્ર, ધર્મશાસ્ત્ર તેમ જ વર્તમાન તથા ભૂતકાળના શતાયુષ્યીઓનાં વિશ્વસનીય અને ઇતિહાસપ્રસિદ્ધ દૃષ્ટાંતો આપી, સિદ્ધ કરી, મોત એ શારીરિક પાપની શિક્ષારૂપ હોવાથી

અલ્પાયુષ્ય લાંછનરૂપ સમજવું જોઈએ એવો બોધ કરવામાં આવ્યો છે. ત્રીજા પ્રકરણમાં આધુનિક સમયમાં અન્ય સર્વ દેશો કરતાં આપણા દેશમાં મનુષ્યની સામાન્ય આયુષ્યમર્યાદા સૌથી વધારે ઘટી ગઈ છે, તે મરણની નોંધના આધારભૂત આંકડાઓથી સાબિત કરી ક્યાં જીવિતહર વર્તનો અને કુદરતી કાયદાના ભંગથી મનુષ્ય અલ્પાયુષ્યી થાય છે તે સરળ અને સ્પષ્ટ ભાષામાં સમજાવ્યું છે. પ્રકરણ ચોથામાં અનુભવજ્ઞાનવિભૂષિત વૃદ્ધાવસ્થા જ જીવનનો અમૂલ્ય સમય હોઈ તે પરોપકારવૃત્તિથી જનહિત માટે મહાન કાર્યો કરી પુણ્યપુંજ સંચિત કરી મનુષ્યજન્મ સફળ કરવા અધિકાર આપતો હોવાથી દીર્ઘાયુષ્યપ્રાપ્તિની આવશ્યકતા નિષ્પન્ન કરી છે. પાંચમા પ્રકરણમાં મનુષ્યશરીરમાં દીર્ઘાયુષ્યદર્શક ચિહ્નો વર્ણવ્યાં છે. છઠ્ઠા પ્રકરણમાં દીર્ઘાયુષ્યદાયક સંયોગો બતાવ્યા છે. સાતમા પ્રકરણમાં દીર્ઘાયુષ્યના અભિલાષીએ કેવા પ્રકારની રહેણીકરણી રાખવી જોઈએ તે સૂચવેલ છે. આઠમા પ્રકરણમાં અકાલિક વૃદ્ધાવસ્થા આવવાનાં કારણો દર્શાવ્યાં છે. નવમા પ્રકરણમાં અલ્પાયુષ્યકર વર્તનો ગણાવેલ છે. દસમા પ્રકરણમાં દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત કરવા માટેના સામાન્ય નિયમો આપ્યા છે. અગિયારમા પ્રકરણમાં સો વર્ષનું આયુષ્ય મેળવી શકાય તે માટેના માર્ગો બતાવ્યા છે. બારમા પ્રકરણમાં મોતને મુલતવી રાખવા માટે ધર્મશાસ્ત્રોમાં જે જીવનપદ્ધતિ રાખવા આજ્ઞા કરેલી છે તેની રૂપરેખા દોરી છે. તેરમા પ્રકરણમાં વાચકવર્ગને ઉત્સાહ મળે ને દીર્ઘાયુષ્યી થવા ખરા મનથી પ્રયત્ન કરે તે માટે ભૂતકાળના તેમ જ હાલ હયાત શતાયુષ્યીઓનાં જીવનની સંક્ષિપ્ત નોંધ સાથેની યાદી આપેલી છે. સૌથી છેવટના ચૌદમા પ્રકરણમાં આ ગ્રંથમાં ઉપદેશેલ દીર્ઘાયુષ્યના અભિલાષીએ જે રહેણીકરણી રાખવી જોઈએ તેનો ઉપસંહાર કરવામાં આવ્યો છે, તે અત્યંત અગત્યનો હોવાથી વાચકે પોતાના સ્મૃતિપટ પર કોતરી રાખવા પાત્ર છે.

બીજા ખંડમાં સ્વચ્છંદ વર્તનના પરિણામે ૪૦ વર્ષની

ઉમરે જીવલેણ વ્યાધિથી પટકાઈ પડેલો એક અમીર કે જે પાછળથી વેનીશિયન શતાયુષ્યી તરીકે વિશ્વવિખ્યાત થયો હતો તેની અત્યંત બોધપ્રદ આત્મકથા આપણા દેશને અનુકૂળ પડે તેવા ઉપકારક સુધારા વધારા સાથે આપવામાં આવી છે. કામ કે વિલાસ માટે એક નિરાશ અને તદ્દન પરાધીન રોગી મટી તે એક અસાધારણ ઉદ્યોગી અને આનંદી પુરુષ કેવી રીતે બન્યો, તેમ જ તેના આશ્ચર્યકારક શતાયુષ્યી જીવનના અંત સુધી તેણે પોતાનું આરોગ્ય અને શક્તિ કેવી રીતે જાળવ્યાં તેનું સુભાષિત ભાષામાં તેણે જાતે જ ઉક્ત આત્મકથામાં અનુભવસિદ્ધ વર્ણન કરેલું છે, તે અત્યંત અનુકરણીય હોવાથી યુરોપ અને અમેરિકામાં તે ઘણું લોકપ્રિય થયેલ છે. સુધરેલા દેશોની તમામ ભાષાઓમાં તેના તરજુમા થયા છે. આમ હોવાથી તેના ઉપયોગીપણાને લીધે આરોગ્યરક્ષકશાસ્ત્રના ગ્રંથોમાં તે કથા કાયમનું અગ્રસ્થાન ભોગવશે.

મોતને બને તેટલો વધારે સમય મુલતવી રાખવાનું પોતાનું કર્તવ્યકર્મ સમજનાર દરેક દીર્ઘાયુષ્યના અભિલાષીને આ આત્મકથા સુલભ માર્ગદર્શક નીવડશે એ સંદેહરહિત છે.

(૫) ગ્રંથમાં મેળવેલા જ્ઞાનને આચારમાં મૂકવા આગ્રહ.

મહાત્મા ગાંધી સત્ય કહે છે કે “આટલાં આટલાં પુસ્તકોનો અભ્યાસ કરવામાં આવે છે, પરંતુ તેમાંથી કશું વર્તનમાં ઉતારવામાં આવતું ન હોય તો તે તમામ ફોગટ છે, માટે એક ખાંડી વજન જેટલાં પુસ્તકો વાંચો તે કરતાં તેમાંથી એક અધોળ જેટલું પણ વર્તનમાં ઉતારવાનો પ્રયત્ન કરો.”

આપણા દુષ્પ્રાપ્ય અને દુર્લભ દેહને ક્ષણજીવી આનંદો ભોગવાવવાની મિથ્યા લાલસાથી પંચેન્દ્રિયનાં કુકર્મોમાં નિશદિન આસક્ત રાખી, ખાસ કરી સ્વાદેન્દ્રિયનો ગુલામ બનાવી પ્રતિકૂળ આહાર-

વિહારથી તેને અશક્ત વ્યાધિગ્રસ્ત અલ્પાયુષ્યી અને દીનતામાં ડુબા-ડેલું રાખી કાંઈપણ સુકૃત ન સાધતાં અકાળે મૃત્યુવશ કરવો તેના કરતાં અન્ય એક પણ દુષ્કૃત્ય વધારે ત્યાજ્ય અને તિરસ્કારપાત્ર નથી, એ સૂત્ર અહોનિશ લક્ષમાં રાખી આ ગ્રંથમાંથી મેળવેલા જ્ઞાનને આચારમાં મૂકવા ખાસ આગ્રહ છે.

અસંખ્ય જન જન્મે પણ, રત્નરૂપ તો ક્વચિત નજર આવે,
ગ્રંથ ઘણા પ્રગટે પણ, જીવનને તો કોઈક જ લંબાવે.

જયશંકર નાન્દી
ગ્રંથકર્તા

૧

મનુષ્ય શરીરની અદ્ભુત રચના

પરમ કૃપાળુ પરમેશ્વરે પોતાની અગાધ શક્તિથી ઉત્પન્ન કરેલાં સર્વ પ્રાણીશરીરોમાં મનુષ્યદેહ, એ તેની અત્યંત ચમત્કારિક કૃતિ છે, આ અનુપમ તનુમંદિરની રચના એવી તો વિલક્ષણ અને ગહન છે કે આ પ્રગતિમય યુગમાં નામાંકિત શરીરશાસ્ત્રીઓનાં દીર્ઘ કાળની શોધો અને પ્રયોગો છતાં પણ તેને વિષે સત્ય અને નિશ્ચિત જ્ઞાન હજી સુધી પ્રાપ્ત થયું નથી.

આ દેહમાં ૨૦૦ ઉપરાંત હાડકાં છે અને ૫૦૦ સ્નાયુઓ છે. આપણી રગોમાં ૧૨ શેર અને આખા શરીરમાં પોણો મણ લોહી અહોનિશ વહ્યે જાય છે. આપણું હૃદય એક મિનિટમાં ૭૦ વખત, કલાકમાં ૪૨૦૦ વખત, દિવસમાં લગભગ એક લાખ વખત ને વર્ષમાં લગભગ ૩॥। કરોડ વખત ધબકે છે. દર મિનિટમાં ૭૦૦ વાર ધબકી એક ધબકારે અઢી રૂપિયાભાર અર્થાત એક મિનિટમાં ૪॥ શેર લોહી, એક કલાકમાં ૬॥। મણ લોહી અને આખા દિવસમાં ૧૬૨ મણ લોહી આગળ ધકેલી શકે છે. આપણા રક્તનું એક બિંદુ ત્રણ મિનિ-

ટમાં આખા શરીરની પ્રદક્ષિણા કરી પાછું હૃદયમાં આવે છે, એટલે કે દરરેાજ ૧૬૮ માઈલની મુસાફરી કરે છે. આ રીતે શરીરનું તમામ લેાહી હૃદયમાં થઈ આખેા દિવસ આખા શરીરમાં રાતદિવસ ફર્યા કરે છે. આ આખા દિવસમાં ૧૬૨ મણ લેાહી ધકેલનાર મુઠ્ઠી જેવડા ચમત્કારિક અવયવનું વજન માત્ર ગણ્યાગાંઠ્યા નવ અધેાળ જ છે. કેાઈ મનુષ્યશક્તિ આવી રચના કરી શકે? આપણી પચનેન્દ્રિય હેાઠથી ગુદાદ્વાર સુધી ૩૦ ફીટ લાંબી છે!

આપણી ત્વચામાં ૭૦ લાખ છિદ્રો છે. આ દરેક છિદ્ર મળ બહાર કાઢનારી ગ્રંથીનું દ્વાર છે. આ છિદ્રોવાળી ગ્રંથીઓને એક એકને અડીને ગેાઠવવામાં આવે તેા ૨૮ માઈલ લાંબી ગટર થાય! આ અઠ્ઠાવીસ માઈલ લાંબા શરીરના ખાળમાંથી દરરેાજ બશેર ઝેરી મળ બહાર નીકળે છે.

આપણે એક કલાકમાં ૧૨૦૦ વખત, દિવસમાં ૨૯ હજાર વખત, ને વરસમાં એક કરેાડ વખત શ્વાસેાશ્વાસ લઈએ છીએ. આપણાં ફેફસાંમાં ૬૦ કરેાડ હવા ચૂસવાની કેાથળીઓ છે, જેને પાથરવામાં આવે તેા ૩૦૦ વાર લાંબો ને એક વાર પહેાળી જગ્યા રેાકી શકે, અર્થાત તેમનેા સમાવેશ થવા ૩૦ ફૂટ લાંબેા અને ૧૦ ફૂટ પહેાળેા ઓરડેા જોઈએ. આવી દરેક કેાથળીમાં અતિ સૂક્ષ્મ અસંખ્ય રક્તવાહિનીઓ છે, જેમાં સતત રુધિરાભિસરણ થયે જાય છે.

ટૂંકામાં, આપણા દૈવી શરીરમાં, જીવનરક્ષક અવયવેાનાં રચના તેમ જ કાર્યો કલ્પનામાં પણ આવી ન શકે તેવાં ચમત્કારી અને ગહન હેાવાથી સર આરથર કીથ નામનેા પ્રખ્યાત નિષ્ણાત પેાતાના મનુષ્યશરીર નામના અનુપમ ગ્રંથમાં કહે છે, "હજુ પણ બેથી ત્રણ હજાર વર્ષ સુધી શાસ્ત્રોક્ત નિયમાનુસાર શેાધેા કર્યે જવામાં આવે તેા મનુષ્યશરીરની રચના સંબંધી, કેટલુંક સત્ય જ્ઞાન આપણને મળે."

આવા મહા ચમત્કારિક શરીરનો કયો બુદ્ધિવાન પુરુષ અકાળે નાશ દે ?

મનુષ્યશરીરયંત્રની રચના અમરત્વ પ્રાપ્ત કરવા લાયક બનાવેલ છે.

આ શરીરયંત્રની રચના એવી અદ્‌ભુત રીતે કરવામાં આવી છે કે સતત આંતરિક ક્રિયાઓથી શરીરનો વિકાસ આપોઆપ થયે જાય છે, એટલું જ નહિ પરંતુ સતત ઉપયોગથી, શરીરના જે પરમાણુઓનો નાશ થાય છે, તેની દુરસ્તી કરવાની શક્તિ પણ તેમાં હોવાથી, બાહ્ય મદદ સિવાય આપોઆપ જ તેની દુરસ્તી થતી રહે છે. ગમે તેવો બુદ્ધિશાળી મનુષ્ય આવું અલૌકિક યંત્ર બનાવી શક્યો નથી અને કદી પણ બનાવી શકવાનો નથી. શરીરમાં રાત દિવસ નાશ અને પુનર્રચના થયે જતી હોવાથી, યોગ્ય વિધિથી, તે અનંત કાળ સુધી કાયમ રહે તેવી તેની રચના હોવાનું ધુરંધર શાસ્ત્રીઓ નિઃસંદેહ માને છે. પ્રસિદ્ધ ડૉ. મનરો પોતાના શરીરવિજ્ઞાનશાસ્ત્ર ઉપરનાં ભાષણોમાં કહે છે કે "મારી શોધના પરિણામે મને એમ ખાતરી થાય છે કે, યંત્ર તરીકે, મનુષ્યશરીર કોઈ પણ ખામી સિવાયની સર્વોત્કૃષ્ટ બનાવટ છે. એમાં એક પણ રચના એવી નથી કે જે ઉપરથી તેનો નાશ થશે એવું અનુમાન કરી શકાય. અનંત કાળ સુધી શરીર પોતાની ક્રિયા કર્યે જાય એવી તેની બનાવટ પ્રત્યક્ષ રીતે જણાય છે." ડૉ. વીલિયમ એ. હેમન્ડ. એમ. ડી. જે અમેરિકામાં વૈદકીય ધુરંધર પંડિત છે, અને જેમણે ઘણા ઉપયોગી ગ્રંથો પ્રસિદ્ધ કર્યા છે, અને લશ્કરના મુખ્ય શસ્ત્રવૈદ તરીકે જેમણે મોટી કીર્તિ સંપાદન કરેલી છે, તેઓ કહે છે કે "મનુષ્યને મૃત્યુને આધીન થવું જ પડે તેવું એક પણ કારણ શારીર-

વિજ્ઞાનશાસ્ત્ર બતાવી શકતું નથી. સુપ્રસિદ્ધ ડૉકટર ઓસવાલ્ડ કહે છે કે "મૃત્યુ સ્વાભાવિક છે એવું હજુ સુધી કોઈ પણ પ્રકારે સિદ્ધ થયું નથી." પ્રખ્યાત વૈદ્ય તથા રસાયનશાસ્ત્રના આચાર્ય ડૉસ્ટાહલે હિંમતથી નિશ્ચયાત્મક રીતે કહ્યું છે કે મનુષ્યનું મૃત્યુ અવશ્ય થવું જોઈએ એમ કહેવાને કારણ નથી. આ અભિપ્રાયો આપણા ધર્મશાસ્ત્રોમાં બતાવેલ અભિપ્રાય સાથે મળતા છે.

ડૉ. થોમસ એલન. એમ. એ. એલ. એલ. ડી કહે છે કે, "સતત ઘર્ષણથી નાશ થાય તેવી બનાવટનું મનુષ્યયંત્ર નથી, કારણ, શરીર તો હમેશ પોતાને નવું બનાવ્યા કરે છે. ત્રણથી સાત વર્ષમાં આપણું શરીર નિત્યના ફેરફારથી નવું બને છે તે વાત વિજ્ઞાનશાસ્ત્રમાં પ્રસિદ્ધ છે. પ્રત્યેક દિવસ આપણી જન્મતિથિ: છે, કારણ, ક્ષય અને નવરચનાની ક્રિયા અસ્ખલિત રીતે ચાલુ છે. મલવિસર્જન અને નવરચનાની ક્રિયા સંપૂર્ણ સમાન રાખવાથી શરીરનો કાયમનો નાશ–મૃત્યુ અટકાવી શકાય છે." ડૉ. લેટસન એમ. ડી. એક પ્રખ્યાત તબીબ, વૈદકીય ગ્રંથકાર તથા આરોગ્ય નામના વૈદકીય પ્રતિષ્ઠિત પત્રના અધિપતિ કહે છે કે, "સંપૂર્ણ શરીરનું મૃત્યુ (સોમેટિક ડેથ) એવાં કારણોથી ઉત્પન્ન થાય છે કે જેનો પ્રતિબંધ થઈ શકે. યોગ્ય ઉપાયોથી શરીરમાં ચાલતી વિવિધ ક્રિયાઓ પર મનુષ્ય એવો તો અધિકાર પ્રાપ્ત કરી શકે છે કે અનંત કાળ સુધી શરીર સજીવન રાખી શકાય.

સેંકડો વર્ષના પરિશ્રમ પછી જે સત્ય પાશ્ચિમાત્ય વિદ્વાનોથી હાલ શોધી શકાયું છે તે સત્ય હજારો વર્ષ પૂર્વે આપણાં શાસ્ત્રોમાં પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવ્યું છે. યોગશાસ્ત્રમાં શરીરની આંતરિક ક્રિયાઓ કાબૂમાં રાખવા માટે એવી ગૂઢ ક્રિયાઓ વર્ણવેલી છે કે જે કરવાથી શરીરનો ક્ષય અટકાવી તેને કાળનો ભક્ષ થતું અટકાવી શકાય છે, એટલું જ નહિ પરંતુ તેને જરાવસ્થાના ભયથી મુક્ત રાખી શકાય

છે. આવી ક્રિયાઓના જ્ઞાતા અનેક સિદ્ધ મહાત્માઓ પોતાનો દેહ અનંત કાળ સુધી સજીવ રાખવાની શક્તિ પ્રાપ્ત કરી શક્યા છે. હિંદુ ધર્મશાસ્ત્રમાં અશ્વત્થામા, નારદ, ધ્રુવ, ગુરુ દત્તાત્રેય, ભરથરી, ગોપીચંદ વિગેરે ચિરંજીવ મનાયેલા છે. હાલના સમયમાં પણ હિમાલય વિગેરે પવિત્ર પર્વતોની ગુફાઓમાં, મૃત્યુને પોતાની ઇચ્છા-શક્તિથી અટકાવવાનું સામર્થ્ય ધરાવનાર સિદ્ધ યોગીઓ અસ્તિત્વમાં હોવાનું મનાય છે. (સ્વામી હંસ કૃત 'માનસ સરોવર દર્શન' પા. ૧૭૨થી ૧૯૬ તથા પા. ૧૮૯.)

મોત એ પાપની શિક્ષા છે.

આવી અદ્‌ભુત રચનાવાળું આપણું તનુમંદિર સદા કાળ ટકી રહે તેવી પરમાત્માની યોજના છતાં અને અનેક ઋષિમુનીઓએ યોગાભ્યાસથી આ જ શરીરને અજર અને અમર રાખવાની શક્તિ પ્રાપ્ત કર્યા છતાં, કાળના કુહાડાથી કોઈ જ બચી શકતું નથી તેનું કારણ જનસમાજનું આરોગ્ય આયુષ્ય ઘાતક અને કુદરત વિરુદ્ધનું જીવન છે. અયોગ્ય આહારવિહાર કર્યે જવાથી અને વિષયાસક્તિને વશ રહેવાથી, ઉત્તરોત્તર જીવનશક્તિનો નાશ થઈ આયુષ્ય ઓછું થાય છે. આમ આરોગ્યશાસ્ત્રના અચલિત નિયમોના ભંગના પ્રમાણમાં વધતું ઓછું આયુષ્ય ભોગવી દરેકને મરણને શરણ થવું પડે છે. આ વિશ્વવ્યાપી વ્યતિકરને લીધે જ જનસમાજ દઢતાથી માને છે કે "**जातस्यहिध्रुवोमृत्युः** જે જન્યું તે જાય." પરંતુ, યોગ્ય વિધિથી અમરત્વ પ્રાપ્ત થઈ શકે તે સંદેહ રહિત છે. અમરત્વ પ્રાપ્ત કરવાનું અમૂલ્ય અને અલભ્ય જ્ઞાન મેળવવા સામાન્ય જનસમાજ શક્તિમાન થઈ શકે ત્યાં સુધી મોતને મુલતવી રાખવાનું દરેક મનુષ્યના હાથમાં છે. ઈંગ્લાંડના નામાંકિત આરોગ્યશાસ્ત્રી અને વૈદ્ય સર. ડબલ્યુ. રીચર્ડસને પોતાનો નિશ્ચયાત્મક અભિપ્રાય જાહેર કર્યો છે કે, 'જો મનુષ્યો તેમના જીવનને લગતા શારીરિક, માનસિક અને નૈતિક

કાયદાઓ બરાબર સમજી તે પ્રમાણે અસ્ખલિતપણે વર્તે તો સેંકડે નેવું ટકા મનુષ્યો એકસો દસ વર્ષનું આયુષ્ય ભોગવે.' નામાંકિત સર્વેન્દ્રિયશાસ્ત્રી ફ્લોરેન્સે ડૉ. હ્યુફ્લેન્ડ અને અન્ય વિદ્વાનોના અભિપ્રાયને પુષ્ટિ આપી સાબિત કર્યું છે કે, મનુષ્ય કુદરતી મોતે મરતો નથી પરંતુ કુદરતી કાયદાઓનો ભંગ કરી, હાથે કરી આયુષ્ય ઓછું કરી કમોતે મરે છે. મનુષ્યે નિદાન સો વર્ષ જીવવું જોઈએ. પ્રયત્નથી મનુષ્યે ૨૦૦ વર્ષ ઉપરાંત જીવન લંબાવ્યાનાં ઉદાહરણો છે. (જુઓ આ લેખનું પ્રકરણ ૧૩.) ઈંગ્રેજીમાં "Wages of sin is death." મોત એ પાપની શિક્ષા છે એ કહેણી છે તે સત્ય છે.

૨

પ્રાણીઓનાં સામાન્ય આયુષ્યનું ધોરણ.

વિદ્વાનોએ અવલોકનથી નિર્ણય કર્યો છે કે દરેક પ્રાણીની સ્વાભાવિક આયુષ્યમર્યાદા તેની સંપૂર્ણ શરીરવૃદ્ધિ થવામાં જેટલાં વર્ષ લાગતાં હોય તેનાથી પાંચગણી હોય છે. શુક્ર નીતિમાં કહ્યું છે કે, **मनुष्यगजयो बाल्यं, यावद्विंशतिवत्सरं** મનુષ્ય તથા હાથી વીસ વર્ષ સુધી બાળક હોય છે, અર્થાત તે વય સુધી તેમના શરીરની સંપૂર્ણ વૃદ્ધિ થતી નથી, ઇંદ્રિયવિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓના કથન પ્રમાણે પચીસ વર્ષની ઉમર લગીમાં પૂર્ણ ન થયાં હોય એવાં ઘણાં હાડકાં શરીરમાં છે. હાંસડીનું હાડકું, જે શરીરનાં બીજાં હાડકાંથી પ્રથમ જોવામાં આવે છે, તે અઢાર વર્ષ લગીમાં પૂર્ણ જોડાતું નથી. ખભાનું હાડકું પચીસ વર્ષ લગી પૂરું જોડાતું નથી. તે જ પ્રમાણે બસ્તીનાં હાડકાં તથા પગનાં હાડકાં ઉક્ત ઉમર પહેલાં બરાબર જોડાતાં નથી. પુરુષ ૨૮ થી ૩૦ મા વર્ષ લગી પૂરો વૃદ્ધિગત થતો નથી. આ ધોરણે, મનુષ્યની સામાન્ય આયુષ્ય મર્યાદા, સોથી દોઢસો

વર્ષની ગણી શકાય છે. આધુનિક અધોગતિના સમયમાં પણ કોઈ સ્થળે દોઢસો વર્ષની ઉમરનો નીરોગી મનુષ્ય મળી આવે છે. આ ગ્રંથના ૧૩ મા પ્રકરણમાં દોઢસો વર્ષ ઉપરાંત આયુષ્ય ભોગવેલ મનુષ્યોનાં વિશ્વસનીય વૃત્તાંતો આપવામાં આવેલાં છે.

સામાન્ય આયુષ્યમર્યાદાની સમજણ

જો કે મનુષ્યની સામાન્ય આયુષ્યમર્યાદા સો વર્ષ માનવામાં આવે છે, પણ તેનો અર્થ એમ સમજવાનો નથી કે મનુષ્યદેહ સો વર્ષ પછી ટકી શકે નહિ. સામાન્ય આયુષ્યમર્યાદા એટલે સરાસરી આયુષ્યમર્યાદા સમજવાની છે. શૂર પુરૂષ યુદ્ધમાં અલ્પ આયુષ્યમાં મરે; અતિવૃષ્ટિ, અનાવૃષ્ટિ ભૂકંપ આદિ આપત્તિઓથી કેટલાકનું મૃત્યુ શીઘ્ર થાય; કેટલાક વ્યાધિઓથી અકાળ મોતે મરે; આ બધાની કસર પૂરી પાડવા માટે કેટલાંક મનુષ્યો સો વર્ષથી અધિક આયુષ્ય ભોગવે તો જ સર્વ સાધારણ આયુષ્યની રાશ સો વર્ષ આવી શકે. ભીષ્મ પિતાનો દેહત્યાગ ૧૭૦ વર્ષની ઉમરે થયો. ધર્મ સો વર્ષની ઉમરે ગયા અને વિચિત્રવીર્ય ૩૦ વર્ષની ઉમરે ક્ષયરોગનો ભોગ થયો હતો. આ રીતે આ ત્રણે પુરૂષોની સામાન્ય આયુષ્યમર્યાદા (૧૭૦+૧૦૦+૩૦=૩૦૦÷૩=૧૦૦) સો વર્ષની હતી.

આ સમયમાં હિંદ વાસીઓની સરાસરી ઉમર અન્ય દેશોથી અડધી, એટલે કે માત્ર ૨૧ વર્ષની છે. યુરોપ, જાપાન આદિ સંસ્કારસંપન્ન દેશોના નાગરિકોની સર્વસાધારણ આયુ ચાલીસથી સાઠ વર્ષ સુધીની છે. પરંતુ એક પણ એવો દેશ નથી કે જ્યાં વૈદિક સમયની સો વર્ષની સાધારણ આયુષ્યમર્યાદા મળી આવતી હોય !! આથી સર્વ દેશોના મનુષ્યોએ આયુષ્યવૃદ્ધિના ઉપાયો યોજવા ઉચિત છે. તેમાં વિશેષ કરીને અલ્પાયુષી, નિર્બળ અને પરાધીન હિંદુસ્તાનની પ્રજાએ તો તેમ કર્યે જ છૂટકો જ છે.

વેદમાં મળી આવતી મનુષ્યની આયુષ્યમર્યાદા

યજુર્વેદમાં ૪૦–૨ માં લખ્યું છે કે "દરેક મનુષ્યે આ લોકમાં પોતાનું કર્તવ્ય કરતાં કરતાં સો વર્ષ જીવવાની અપેક્ષા રાખવી જોઈએ. તેને માટે આ એક જ માર્ગ છે. આથી અન્ય કોઈ માર્ગ નથી. કર્તવ્યકર્મ કરવાથી મનુષ્ય નિર્દોષ રહે છે."

આ મંત્રમાં સો વર્ષ પુરુષાર્થી જીવન વ્યતીત કરવાનો ઉપદેશ છે. (૧) સો વર્ષ જીવવાની ઇચ્છા કરવી અને સો વર્ષ કર્તવ્ય-કર્મ કરતા રહેવું, આ બન્ને હકીકત બાલ્યાવસ્થા પછી જ બની શકે છે. આથી બાલ્યાવસ્થા પછીનાં સો વર્ષ સુધી પુરુષાર્થમય જીવન વ્યતીત કરવાનો ધ્વનિ ઉક્ત વચનમાં પ્રતીત થાય છે. તેથી મનુષ્યે નિદાન ૧૨૫ વર્ષ જીવવા પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

યજુર્વેદના અન્ય મંત્રમાં લખે છે કે સો વર્ષ સુધી જોઈએ, જીવીએ, સાંભળીએ, બોલીએ, સો વર્ષ સુધી અદીન અર્થાત દુર્ભાગ્ય રહિત રહીએ, એટલું જ નહિ પરંતુ સો વર્ષથી અધિક જીવતા રહી પુરુષાર્થ કરતા રહીયે. ૩૬–૨૪

भूयश्च शरदः शतात् ॥ સો વર્ષથી અધિક આયુષ્યની કલ્પના આ મંત્રમાં નિઃસંદેહ છે. જ્યાં સુધી દેહમાં પ્રાણ છે ત્યાં સુધી કોઈ પણ પ્રકારની દીનતા આવવી ન જોઈએ. પરાધીનતાને દીનતા કહે છે અને સ્વાધીનતાને અદીનતા કહે છે. જે વૃદ્ધ પુરુષ આંખે દેખી ન શકે, અથવા તો હરીફરી શકે નહિ તે દીન થયેલો છે, પરંતુ જે વૃદ્ધ પુરુષ બ્રહ્મચારી ભીષ્મપિતાની પેઠે પોતાની ૧૭૦ વર્ષની ઉમરે લાગલાગટ દસ દિવસ ઘનઘોર યુદ્ધ કરી શકે અને જખમી થયા પછી પણ મહિનાઓ સુધી ગહન ધર્મોપદેશ કરી શકે તેને અદીન કહે છે, પોતાની કોઈ પણ ઇંદ્રિય પરાધીન નહિ થવાથી મરતાં લગી તેઓ 'અદીન' રહ્યા હતા. મરતાં સુધી તેમના બધા અવયવો સ્વાધીન

હતા એટલું જ નહિ પરંતુ અંતિમ અવસ્થા સુધી તેઓ પુરુષાર્થ કરવા શક્તિમાન હતા. ઉક્ત મંત્રમાં સો વર્ષથી અધિક આયુષ્ય ભોગવવાનો ઉપદેશ છે તેમ જ આ આયુષ્યની અંતિમ અવસ્થામાં પણ કોઈ પણ ઇંદ્રિયમાં દુર્બળતા ન આણવા દેવાની આજ્ઞા છે.

ઋગવેદ ૭–૩૩–૧૬ તથા અથર્વવેદ ૧૯–૬૫ માં પણ લખ્યું છે કે, "સો વર્ષ સુધી જોઈએ. જીવીએ, જ્ઞાન લેતા રહીએ, વૃદ્ધિ પામતા રહીએ, પુષ્ટ બનતા રહીએ, સંપન્ન હોતા રહીએ, એટલું જ નહિ પરંતુ સોથી અધિક વર્ષ જીવતા રહીએ અને ઉન્નત થતા રહીએ."

ઉક્ત મંત્રો સો વર્ષ પર્યંત શરીર અને જ્ઞાનની વૃદ્ધિ કર્યે જવાનો ઉપદેશ કરે છે. પચાસ વર્ષ થતાં જ "હવે આપણે ઘરડો થયા, હવે થોડા દિવસ જ બાકી રહ્યા છે" એવા ક્ષુદ્ર વિચારો આ સમયના લોકો પ્રગટ કરે છે. આવા લોકોને ઉચિત છે કે ઉક્ત મંત્રોનો વૈદિક ઉપદેશ લક્ષમાં રાખી પોતાનું આત્મિકબળ વધારવા દૃઢ પ્રયત્ન કરવો. મનુષ્યદેહે સો વર્ષથી અધિક જીવવું, એટલું જ નહિ પરંતુ ઉત્તરોત્તર અધિક પુરુષાર્થ કરતાં રહેવું એ વૈદિક આજ્ઞા દરેક મનુષ્યના સ્મૃતિપટ પર કોતરાઈ રહેવી જોઈએ.

પ્રાચીન કાળમાં મહાભારતના સમયનું દીર્ઘાયુષ્ય.

મહાભારત આદિ ગ્રંથોનું નિરીક્ષણ કરવાથી સ્પષ્ટ પ્રતીત થાય છે કે પ્રાચીન ભારત વર્ષમાં ઘણા દીર્ઘાયુષ્યી મનુષ્યો થયા કરતા હતા. પાંડવ–કૌરવના યુદ્ધને નિદાન પાંચ હજાર વર્ષ થયાં છે તે સમયે ભગવાન શ્રી કૃષ્ણ, ભીષ્મપિતામહ આદિ અનેક પુરુષ આ ભારત ભૂમિના ઉદ્ધાર માટે ભગીરથ પ્રયત્ન કરતા હતા. તે સમયના સર્વશ્રેષ્ઠ પુરુષોમાં ભગવાન શ્રી કૃષ્ણનો પુરુષાર્થ સર્વથી નિઃસંદેહ શ્રેષ્ઠ હતો. બળવાન દુષ્ટ શત્રુઓને હરાવી નિર્બળ સજ્જનોનો અધિકાર સુરક્ષિત

કરવા માટે તેઓ બાળપણથી મરણ પર્યંત અસ્ખલિત પ્રયત્ન કર્યે ગયા હતા. તાત્પર્ય કે તેમનું સર્વ આયુષ્ય ભારત વર્ષની રાષ્ટ્રીય ભવિતવ્યતાને ઉચ્ચતર કરવાના પ્રયત્નમાં વ્યતીત થયું હતું. આ મહા પુરુષ દેવ શ્રી કૃષ્ણની સાથે વાતચીત કરતાં ભાગવતમાં બ્રહ્મદેવ કહે છે કે "યદુ વંશમાં આપને અવતીર્ણ થયાને આજ ૧૨૫ વર્ષ થયાં છે." આ પછી યાદવાસ્થળી થઈ અને બળરામના મૃત્યુ પછી શ્રી કૃષ્ણનું દેહાવસાન થયું. આ ઉપરથી આપણે ગણતરી કરી શકીએ કે એમનું આયુષ્ય ત્યારે કેટલું હશે. બળરામ મોટાભાઈ હોવાથી શ્રી કૃષ્ણથી ઓછાંમાં ઓછાં ત્રણ વર્ષ મોટા હોવા જોઈએ, તેથી બળરામનું મૃત્યુ તેમના ૧૨૮ માં વર્ષમાં થયેલ હોવું જોઈએ.

બન્ને ભાઈઓના મરણકાળે તેમનાં માતાપિતા હયાત હતાં, કારણ તેમના પુત્રશોકનું મહાભારતમાં વર્ણન છે.

શ્રી કૃષ્ણ તેમનાં માતપિતાના આઠમા પુત્ર હોવાથી, વાસુદેવજીની ઉમર કમમાં કમ તેમનાથી પાંત્રીસ વર્ષ તો વધારે હોવી જ જોઈએ. અર્થાત શ્રી કૃષ્ણના મૃત્યુ સમયે વાસુદેવજીની ઉમર ૧૬૦ વર્ષની અને તેમની માતા દેવકીજીની ઉમર ૧૫૫ વર્ષની હોવી જોઈએ.

આ ઉપરથી જણાય છે કે પાંચ હજાર વર્ષ પૂર્વે ભારતીય પુરુષોની સાધારણ ઉમર ૧૨૫ વર્ષ તથા તપસ્વીઓનું આયુ ૧૫૦ વર્ષ હશે.

મહાભારતના યુદ્ધ વખતે મુખ્ય યોદ્ધાઓની વય.

યોદ્ધાનું નામ	વર્ષ
ભીષ્માચાર્ય	૧૭૦
વ્યાસ મહર્ષિ	૧૫૭
ધૃતરાષ્ટ્ર	૧૦૫
વિદુર	૧૦૫

કૃપાચાર્ય	૯૫
દ્રોણાચાર્ય	૯૦
શકુનિ	૮૫
શ્રી કૃષ્ણ	૮૩
કર્ણ	૮૨
યુધિષ્ઠિર	૭૦
દુર્યોધન	૬૯
ભીમ	૬૯
અર્જુન	૬૮
નકુલ	૬૭
સહદેવ	૬૫

ભીમ અને દુર્યોધનનું ગદાયુદ્ધ બંનેની ૬૯ વર્ષની ઉમરે થયું હતું. આ સમયે આ બંને યોદ્ધાઓ પોતાને મરણોન્મુખ વૃદ્ધ માનતા નહોતા પરંતુ યુવકોની પેઠે, દુનિયાનો વધારે લહાવો લેવાની ઉત્કંઠા રાખતા હતા. આધુનિક સમયમાં જે ઉમર જનસમાજનો મોટો ભાગ દેખતો પણ નથી, તે વખતે શારીરિક બળની પ્રતિસ્પર્ધામાં ઊતરવાની શક્તિ હોવી અત્યંત સ્પૃહણીય તથા પ્રશંસનીય છે.

ભારત સાથેના ગ્રીક લોકોના પરિચય વખતનું દીર્ઘાયુષ્ય.

જે સમયે ગ્રીક લોકોનો ભારતના લોકો સાથે પરિચય થયો તે વખતે આર્યાવર્તમાં ૧૪૦ વર્ષના ઘણા વૃદ્ધો હયાત હતા. વિક્રમ સંવતની બે કે ત્રણ સદીના પહેલાંનો આ સમય હતો. આરાયન નામનો ગ્રીક ઇતિહાસલેખક લખે છે કે ભારતવર્ષમાં ૧૪૦ વર્ષના આયુષ્યવાળા વૃદ્ધ પુરૂષો બહુ જોવામાં આવતા હતા, અને સો વર્ષના

આયુષ્યવાળા તો સામાન્ય હતા. આ ગ્રીકે આ હકીકત નજરે જોયેલી હતી તેથી તે અસત્ય હોઈ શકે નહિ. મહાભારતથી આ હકીકતની સત્યતાને પુષ્ટિ મળે છે.

પ્રાચીન જ્યોતિષ ગ્રંથોમાં ગણેલ માનવઆયુષ્ય.

ફલજ્યોતિષ ગ્રંથોમાં અષ્ટોત્તરી અને વિંશોત્તરી એવા બે પ્રકારના ગણિત ઉપર ધોરણ રાખવામાં આવે છે આમાં ૧૦૮ અને ૧૨૦ વર્ષનું માનવઆયુષ્ય માનવામાં આવ્યું છે. જેવી રીતે આધુનિક સમયમાં વીમા કંપનીવાળા અસંખ્ય જનોની મૃત્યુ સમયની વયની સરાસરી લઈ વીમાના દર નક્કી કરે છે તેવી જ રીતે આ જ્યોતિષ ગ્રંથોની જે સમયે રચના થઈ તે સમયે મનુષ્યની જે આયુષ્યમર્યાદા અવલોકનમાં આવી, તે લક્ષમાં રાખી માનવઆયુષ્યનું ધોરણ નક્કી કર્યું છે. આ જોતાં એક હજાર વર્ષ પહેલાં મનુષ્ય ૧૦૮થી ૧૨૦ વર્ષનું સામાન્ય આયુષ્ય ભોગવતો હતો એમ સિદ્ધ થાય છે.

આધુનિક અધોગતિના સમયમાં પણ ૧૦૦ વર્ષ

આધુનિક શારીરિક અધોગતિના સમયમાં પણ લગભગ સર્વે દેશોમાં સો વર્ષ કરતાં અધિક આયુષ્ય ભોગવનાર મનુષ્યો અસ્તિત્વમાં હોવાનાં વિશ્વસનીય વૃત્તાંતો અવારનવાર દૈનિક પત્રોમાં પ્રસિદ્ધ થાય છે. આ ગ્રંથના ૧૩મા પ્રકરણમાં સો વર્ષ ઉપરાંત જીવેલા તેમ જ હયાત ઇતિહાસપ્રસિદ્ધ મનુષ્યોની તેમની જીવનપદ્ધતિની અલ્પ નોંધ સાથેની નામાવલી આપેલી છે. આ સંગ્રહ ભરોસાદાર નોંધો પરથી કરેલો હોવાથી અને નામાંકિત પુરૂષોએ તેની સત્યતા સ્વીકારેલી હોવાથી શંકારહિત છે. આથી આરોગ્યશાસ્ત્રીઓ સો વર્ષની અંદરનાં મૃત્યુઓ આત્મઘાતક ગણે છે તે સકારણ છે.

મનુષ્યનો નિશ્ચિત આયુષ્ય કાળ.

ઉપરના વિવેચનથી જણાશે કે નીચે દર્શાવેલો મનુષ્યનો નિશ્ચિત આયુષ્યકાળ છે.

૧	કનિષ્ટ આયુષ્ય પ્રમાણ	જન્મથી ૭૦ વર્ષ સુધી
૨	મધ્યમ ,,	,, ૧૦૦ ,,
૩	ઉત્તમ ,,	,, ૧૭૫ ,,

ઉત્તમ આયુષ્ય પ્રમાણના ત્રણ વિભાગ પડી શકે છે.

૧	સાધારણ પુરુષાર્થીનું	૧૦૦ થી ૧૨૫ વર્ષ
૨	વિશેષ ,,	૧૨૫ થી ૧૫૦ ,,
૩	મહાન ,,	૧૫૦ થી ૧૭૫ ,,

મહાન પુરુષાર્થીઓમાં યમી, નિયમી, સંયમી, યતિ, યોગી આદિ દૃઢ વ્રતી, નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચારી ભીષ્મપિતામહ જેવા મહાત્માઓ, વસિષ્ઠ, વ્યાસ આદિ પુણ્યાત્માઓનો સમાવેશ થાય છે.

મહાન યોગીઓ તો અજર તેમ જ અમર થઈ શકે છે.

૩

આધુનિક સમયનું અલ્પાયુષ્ય અને તેનાં કારણો

ઇશ્વરે પ્રથમ તો મનુષ્યને સંપૂર્ણ નીરોગી, સર્વાંગ સુંદર અને દોષ રહિત બનાવ્યો હતો. મહાન સૃષ્ટિકર્તાની કૃતિ પ્રારંભથી જ અલ્પાયુષ્યી, દોષયુક્ત, રોગગ્રસ્ત, પાપી, દુઃખી અને શોકગ્રસ્ત હોઈ શકે નહિ.

જ્યાં સુધી મનુષ્ય કુદરતી જીવન ગાળી પોતાના સ્વાભાવિક આહાર ઉપર સાદાઈથી નિર્વાહ કરતો હતો ત્યાં સુધી તે સર્વ પ્રકારની ઉપાધિથી મુક્ત રહેતો અને સ્વર્ગસુખ ભોગવતો.

મનુષ્યજીવન આરોગ્યશાસ્ત્રના અચલિત કાયદાઓને આધીન છે. ને આ કુદરતી કાયદાઓ ગુરુત્વાકર્ષણના કાયદાઓ જેવા અચલિત હોવાથી તેમના ભંગની શિક્ષા ભોગવ્યે જ છૂટકો થાય છે.

જેમ અગ્નિ ઉપર હાથ મૂકનાર દાઝ્યા સિવાય રહેતો નથી તેમ શરીરસંરક્ષણના કાયદાનો ભંગ કરી કુદરતવિરુદ્ધ જીવન ગાળનારને શિક્ષા થયા સિવાય રહેતી નથી. 'આરોગ્ય, બળ અને સૌંદર્ય'નો કર્તા પ્રોફેસર લેનાર્ડ સત્ય કહે છે કે "જ્યારે જ્યારે આપણે કુદરતના જીવનસંરક્ષક કાયદાનો ભંગ કરીએ છીએ, ત્યારે ત્યારે ભંગના પ્રમાણમાં આપણા અમૂલ્ય આયુષ્યમાંથી આપણે કલાકો, દિવસો, અઠવાડિયાં, મહિના કે વર્ષો ગુમાવીએ છીએ. કુદરતના કાયદાઓ કયા કયા છે, અને તેના ભંગથી કેવા પ્રકારનું નુકસાન થાય છે તેનું સવિસ્તર વર્ણન આ ગ્રંથમાં યોગ્ય સ્થળોએ કરવામાં આવ્યું છે. તેની રૂપરેખા નીચે આપી છે,

અલ્પાયુષ્યકર-કુદરતી જીવનવિરુદ્ધનાં વર્તનોનું દિગ્દર્શન

માણસને વ્યાધિગ્રસ્ત કરી અશક્ત અને અલ્પાયુષી બનાવનાર અનેક વર્તનો છે તે પૈકીનાં મુખ્ય સ્વ. વૈદ્ય પઢિયારે સરળ ભાષામાં આપેલ છે, તેઓ કહે છે કેઃ-

(૧) કુદરતે આપણને સૌને, જેટલી જોઇએ તેટલી **સ્વચ્છ હવા** મફત આપેલી છે છતાં પણ આપણે સાંકડાં સાંકડાં મકાનો બાંધીને તથા એક જ મોહલ્લામાં બહુ પાસે પાસે મકાનો બાંધીને પૂરતી હવા ન મળી શકે તેવી રીતે રહીએ છીએ, અને આ અપૂરતી હવા પણ રાતદહાડો ગંદકીથી દુષિત કરી તે શ્વાસમાં લઈએ છીએ. આપણી પ્રાણપોષક અને પરમ હિતૈષી સ્વચ્છ હવારૂપી જીવનપ્રદ માતા જાણે

કે તે આપણી પ્રાણભક્ષક રાક્ષસી હોય, તેમ તેનાથી આપણે બલાની માફક ભડકી નિરંતર ત્રાસ પામીએ છીએ.

(૨) આવી જ રીતે **અજવાળાની** બાબતમાં પણ કુદરતે બહુ ઉદાર થઈ પૂરતો પ્રકાશ આપણને બહુ છૂટથી આપેલો છે. પણ આપણે એ પ્રકાશનો પૂરતો ઉપયોગ કરવામાં ઘણો સંકોચ કરીએ છીએ અને ખોટા ખોટા વહેમો કરી આપણાં બારીબારણાં એવાં સાંકડાં અને એટલાં ઓછાં બનાવીએ છીએ કે તેમાં પૂરતો પ્રકાશ આવી શકતો નથી. વધારે આશ્ચર્યકારક તો એ છે કે આવાં ઓછાં અને સાંકડાં બારીબારણાં પણ આપણે હંમેશ ઉઘાડાં રાખી તેમાંથી આવતા થોડા પ્રકાશનો પણ પૂરેપૂરો લાભ લેતા નથી.

આ રોગનાશક પ્રકાશની બાબતમાં ઘણાં મનુષ્યો એટલાં બધાં બેદરકાર હોય છે કે, આપણને દિલગીરી થયા સિવાય રહે નહિ. ખાસ કરીને સ્ત્રીઓ વિશેષ બેદરકાર હોય છે, ઘણી સ્ત્રીઓ ઘણા મહિનાઓ સુધી ઘરના ખૂણામાં પડી રહે છે અને હવાઅજવાળાના લાભનું તેમને જરા પણ ભાન હોતું નથી. એટલું જ નહિ પણ જ્યારે તેમને હવાના ફાયદા સમજાવીએ છીએ, અને બહાર ફરવાનું કહીએ છીએ ત્યારે તેઓ તે વાતને હસી કાઢે છે. અને કેટલીક સ્ત્રીઓ તો બહારની ખોટી લોકલાજને લીધે પણ હવાઅજવાળાનો લાભ લેતી નથી પણ લોકલાજના ખોટા ઘૂમટામાં નાનકડી વાસ મારતી કોટડીમાં વગર ગુને જાણી જોઈ કેદખાનું ભોગવે છે અને રોગોને આમંત્રણ કર્યા કરે છે. આવી રીતે જીવનને ટકાવનારાં તથા જીવનને વધારનારાં બે મહાન આરોગ્યદાયક તત્ત્વો હવા અને અજવાળું તેનો આપણે જાણી જોઈ પૂરતો લાભ લેતા નથી તેની શિક્ષા તરીક આપણને ઘણી જાતના રોગો ભોગવવા પડે છે.

(૩) માણસની તંદુરસ્તી બગડે છે, અને તેમાં પણ ખાસ કરીને સ્ત્રીઓની તંદુરસ્તી બહુ વધારે બગડે છે તેનું બીજું કારણ એ

છે કે તેઓ **ખાવાપીવાની** બાબતમાં બિલકુલ કાળજી રાખતી નથી; સ્ત્રીઓની અંદર કુદરતી રીતે રસિક્તા રહેલી છે અને એ રસિકતાના પેટમાં સ્વાદિષ્ટપણાની તીવ્ર લાગણી રહેલી છે તેથી તેઓને ખાવાપીવાની બાબતમાં નવા નવા સ્વાદ લેવાનું મન થયા કરે છે. પણ એ મનને રોકવા માટે જે બુદ્ધિબળ જોઈએ, તે તેઓમાં હોતું નથી અને આરોગ્યશાસ્ત્રનું સામાન્ય જ્ઞાન જોઈએ તે પણ સ્ત્રીઓમાં હોતું નથી એટલે અમુક ચીજ ખાવાથી શરીર ઉપર શું અસર થશે એ તેઓ જાણતી નથી. એ જાણવાની તેઓ દરકાર પણ કરતી નથી. તેથી પોતાને ન પચે તેવી વસ્તુઓ પણ તેઓ ખાઈ બેસે છે અને કેટલીક વખતે તો ચોખ્ખી રીતે તુરત નુકસાન થાય એવી ચીજો પણ તેઓ ખાતાં અચકાતી નથી. ઝાડો થયો હોય છતાં પણ લાડવા, લાફસી, શીરો કે હલવો ખાઈ જાય છે. આ સિવાય સ્વાદને ખાતર શાક, ભજિયાં, ઢોકળાં, રાયતાં અને અથાણાંના મસાલા પણ તેઓ હદ ઉપરાંત વાપરે છે. એ તો દેખીતી વાત છે કે બધી જાતના મસાલાઓ બહુ તીવ્ર અસર કરનારા હોય છે. અને જલદીથી પચી શકે તેવા હોતા નથી. આવી રીતે ખાવાની ગડબડને લીધે ઘણી જાતના રોગો થાય છે. આ સિવાય કેટલીક સ્ત્રીઓ બહુ લોભી સ્વભાવની હોય છે તેથી તેઓ એમ સમજે છે કે ખાવાનું ઘરમાં વધ્યું હોય તો નાંખી કેમ દેવાય? કે કોઈને આપી કેમ દેવાય? એમ સમજીને ખીચડી, ભાત, કઢી, દાળ, શાક વગેરે જે કાંઈ આગલા દિવસનું વાસી પડયું હોય તે બધું ખાઈ જાય છે, પરંતુ એવું વાસી તથા બગડી ગયેલું ખાવાથી પોતાના શરીર ઉપર શી અસર થશે તેનો તેમને કાંઈ ખ્યાલ હોતો નથી. આવા આવા ખાવાપીવાના ગોટાળાને લીધે પણ ઘણી સ્ત્રીઓ બીમારી ભોગવી આયુષ્ય ઓછું કરે છે.

(૪) આંબળાં, સફરજન, સંતરાં, પપૈયાં, નાળિયેર વિગેરે ફળો તથા ઘણી જાતનાં અનાજો અને શાકભાજીની અંદર એવો નિયમ છે

કે જે વસ્તુને કાચી તોડી લેવામાં આવે તે વસ્તુઓ સ્વાદ વિનાની થાય છે અને બહુ જલદીથી સડી જાય છે. પરાણે પાકેલી વસ્તુઓમાં જંતુઓ બહુ જલદીથી પડી શકે છે. એ જ પ્રમાણે આપણા દેશની પ્રજાનો મોટો ભાગ **બાળલગ્નથી** ઉત્પન્ન થયેલો છે, અને પરાણે પરાણે ફળોને પકવેલાં હોય તે પ્રમાણે પરાણે પરાણે આપણા બાળકોને આપણે ઉતાવળ કરીને જુવાન બનાવેલાં હોય છે. બાળપણમાં જ એમની જિંદગીનો રસકસ લૂંટી લીધેલો હોય છે એટલે એ પરાણે પાકેલાં કાચાં ફળો જલદીથી સડી જાય છે. મતલબ કે બાળલગ્નને લીધે શરીર નબળાં રહે છે અને બાળલગ્નમાંથી ઉત્પન્ન થયેલી પ્રજાનાં શરીર એ કરતાં પણ વધારે નબળાં રહે છે. તેથી તેમને અનેક પ્રકારના રોગ બહુ જલદીથી લાગુ પડી જાય છે. માટે યાદ રાખજો કે આપણા દેશમાં અને આપણી પ્રજામાં રોગ વધેલા છે, અને આયુષ્ય ઓછું થયું છે તેમાં બાળલગ્ન એ મુખ્ય કારણ છે. બાળ-લગ્નના અન્ય અસંખ્ય ગેરફાયદા છે. આપણે એટલું ચોક્કસ સમજવું જોઈએ કે બાળલગ્નને લીધે ઘણી જાતના રોગો થાય છે માટે એ ખરાબીથી જેટલું બચાય તેટલું બચવું એ આપણું પરમ કર્તવ્ય છે. માણસને રહેંસી નાંખનારો અને તેની તંદુરસ્તીનો નાશ કરનારો આના જેવો એકે દુષ્ટ, ક્રૂર, અને ભયંકર રાક્ષસ નથી, છતાં પણ એ રાક્ષસને આપણે રાક્ષસ ન સમજતાં કલ્યાણકારક મિત્ર સમજી તેની સંગત છોડતાં નથી તે આપણી શોચનીય અજ્ઞાનતા મહાન આફતકારક છે.

(૫) રોગોત્પાદક અને આયુષ્યનાશક અન્ય રાક્ષસનું નામ **મોજશોખ** છે, વધારે પડતા મોજશોખને લીધે અનેક બાબતમાં અનેક જાતની ખરાબી થાય છે, તેમ છતાં બધી ખરાબી આપણે તેના ખરા સ્વરૂપમાં સમજી શકતા નથી. આપણી ખરાબી કરે છે, છતાં એ મોજશોખરૂપી આયુષ્યભક્ષક રાક્ષસ આપણને ગમ્યા કરે છે. આપણે તેની પાછળ પાછળ ભમ્યા કરીએ છીએ અને તેને પકડવા

માટે ફાંફાં મારીએ છીએ પણ તેનું પરિણામ શું થાય છે તે સામે જોતાં નથી. વધારે મેાજશેાખને લીધે પૈસાની ખરાબી થાય છે, વખતનેા ખેાટેા ઉપયેાગ થાય છે, તંદુરસ્તીનેા નાશ થાય છે, અને બીજી પણ ઘણી નુકસાનીએા થાય છે. અને તેમ છતાં અંદરનેા સાચેા આનંદ છેાડીને આપણે સૌ બહારનેા ઉપલકિયેા આનંદ લેવા સારુ વધારે પડતી મેાજશેાખનાં ફાંફાં માર્યા કરીએ છીએ. તેથી પરિણામ એ થાય છે કે જે ચીજોનેા આપણે મેાહ ન રાખવેા જોઈએ તેવી ચીજોનેા આપણે મેાહ રાખી હાથ, પગ, કાન, નાક વગેરે ઈંદ્રિયેાને જરૂર કરતાં વધુ પરિશ્રમ આપીએ છીએ અને મનને જેટલું જોઈએ તેટલું સ્થિર રાખી શકતા નથી. તેથી અનેક જાતની ખરાબી થાય છે. દિનપ્રતિદિન મેાજશેાખની વધતી જતી બાબતો વધારે પડતા મેાજશેાખેા માટે આશાતૃષ્ણાએા વધતી જાય છે. એટલે તેમની તૃપ્તિ કરવા માટે આપણને ઘણી જાતના રેાગ ભેાગવવા પડે છે.

(૬) વળી ઘણી જાતના રેાગેા થવાનું એક મુખ્ય કારણ એ છે કે આપણે સૌ વગર કારણની **માનસિક ચિંતાએા** ભેાગવ્યા કરીએ છીએ. જો ઘણી જાતના રેાગેામાંથી બચવું હેાય તેા મનમાં જે ખેાટી ખેાટી ચિંતાએા થયા કરે છે, આગલા પાછલા વિચાર આવ્યા કરે છે, તે બધી બાબતેાને કાબૂમાં રાખી ફિકરને દૂર ફેંકી દેવી જોઈએ.

(૭) કેટલીક જાતના રેાગેા જંતુએામાં હેાય છે તથા કેટલીક જાતના રેાગેા ચેપી હેાય છે અને કેટલીક જાતના રેાગેામાં વિજાતીય દ્રવ્ય હેાય છે. એટલે કે જે ચીજની શરીરમાં જરૂર ન હેાય તેવી જાતના પરમાણુએા શરીરમાં ઘૂસી જાય છે તેા રેાગ થાય છે. આવા રેાગેાના પરમાણુએાને જીરવવાની જેના શરીરમાં તાકાદ

હોય તેને કોઈ પણ જાતનો રોગ બહુ સહેલાઈથી લાગુ પડી શકતો નથી, પણ જેના શરીરમાં રોગોનાં જંતુઓને જીરવવાની તાકાત ન હોય તેના શરીરને જલદી રોગ લાગુ પડી જાય છે. આ બાબત બહુ ચોખ્ખી રીતે સમજાવવા માટે મારે તમને જણાવવું જોઈએ કે, આપણા શરીરની અંદર કુદરતી રીતે જ કોઈ પણ જાતના રોગની સામે થઈ શકે તેવા કરોડો પરમાણુઓ રહેલા છે તેથી જ્યારે કોઈ પણ જાતનો રોગ અંદરથી અથવા બહારથી શરીરની અંદર રહેલા રોગના પરમાણુઓ સાથે લડાઇ કરે છે જ્યારે એ બંને જાતના પરમાણુઓમાં જે જાતના પરમાણુઓનું વધારે જોર હોય છે તે જાતના પરમાણુઓ ફાવી જાય છે. આ ઉપરથી સમજી શકાય છે કે માણસનું શરીર બહુ તંદુરસ્ત હોય, જેનામાં બ્રહ્મચર્યનું બળ હોય અને જેનામાં માનસિક બળ હોય તેવા માણસનું શરીર રોગોના પરમાણુઓ સામે ટકી શકે છે, એટલે તેમને બહુ સહેલાઈથી કોઈ પણ જાતના રોગો લાગુ પડી શકતા નથી, પરંતુ જે માણસનું શરીર બહુ નબળું હોય જે માણસનું મન બહુ ઢીલું હોય અને જેણે પોતાની શક્તિઓ ફોગટની ચિંતાઓ કરીને ગુમાવી હોય તથા અતિશય વિષયો ભોગવી ભોગવીને પોતાનું શરીર નિર્બળ કરી નાખ્યું હોય તે માણસના શરીરમાં રોગને જીરવવાના જંતુઓમાં બળ હોતું નથી. તેથી કોઈ પણ જાતના રોગ એવા નિર્બળ માણસની ઉપર બહુ જલદીથી હુમલો કરી શકે છે. અને એમ થાય તેમાં કાંઈ નવાઈ નથી, કારણ કે જે નિર્બળ રહે તેનો નાશ થાય એવો કુદરતનો કાયદો છે.

દરેક રોગ શરીરની જીવનશકિત હરી લે છે. અને દરેક જીવન-શકિતહર કાર્ય અલ્પાયુષ્યકર હોવાથી જે જે વર્તન રોગોત્પાદક છે તે તે વર્તન આયુષ્યહર પણ છે તે લક્ષમાં રાખવું જોઈએ. રોગથી બચવાની ખરી કૂંચી એ છે કે રોગના પરમાણુઓ સામે ટકી

શકાય તે સારુ આપણી જીવનશક્તિ વધારી શરીરને ખૂબ મજબૂત બનાવવા માટે કુદરતના નિયમો પ્રમાણે વર્તવું જોઈએ.

હિંદ અને બીજા દેશોનું મરણપ્રમાણ

હતભાગ્ય હિંદમાં સર્વ દેશો કરતાં મરણપ્રમાણ વધુ છે તે નીચેના પત્રકથી જણાશે,

દેશનું નામ	દર હજારે મરણપ્રમાણ
નેધરલેન્ડઝ	૧૨·૮
ડેન્માર્ક	૧૨·૯
નોર્વે	૧૩·૨
સ્વીડન	૧૩·૮
સ્વિટ્ઝરલેન્ડ	૧૪·૨
બેલ્જિયમ	૧૫·૨
ઇંગ્લાંડ	૧૩·૭

હિંદમાં ૩૦·૯ એટલે ઇંગ્લાંડથી ૨ા ગણું છે. પહેલાં હિંદમાં સરેરાશ આયુ ૧૦૦ વર્ષનું હતું, હવે ૨૨ વર્ષનું છે!

આપણા શિક્ષિત વર્ગમાં સૌથી વિશેષ મરણપ્રમાણ હોવાનું નિઃસંશય મુખ્ય કારણ વિદ્યાર્થી અવસ્થામાંનો તેમનો તનતોડ વિદ્યાભ્યાસ છે. તેથી બાળકો ઉપર ગજા ઉપરાંતનો માનસિક શ્રમ ન પડે તેવો અભ્યાસક્રમ ગોઠવવાની કાળજી રાખવી ઉચિત છે. જે દેશમાં વિદ્વાન લોક અલ્પાયુષ્યી હોય છે તે દેશની ઉન્નતિ શીઘ્ર થતી ન હોવાથી વિદ્વાનોનું અલ્પાયુષ્ય એ મોટી રાષ્ટ્રીય આફત ગણાવી જોઈએ. વિદ્યાભ્યાસ સમાપ્ત કર્યા પછી દસ પંદર વર્ષમાં, અનુભવ પ્રાપ્ત થતાં પૂર્વે જ, આવા લોકોનાં મરણથી રાષ્ટ્રને નેતૃત્વ અને સેવા માટે અનુભવશાળી વૃદ્ધ વિદ્વાનો પ્રાપ્ત થતા નથી, તેમ જ વિદ્યાધ્યયનમાં

કરેલ વ્યયનો બદલો મળતો ન હોવાથી રાષ્ટ્રને આર્થિક આપત્તિ ભોગવવી પડે છે. આ કારણથી દરેક દેશાભિમાની મનુષ્યે દીર્ઘાયુષ્યી થવા માટે ખાસ પ્રયત્ન કરવો જોઈએ, હિંદમાં તો ખાસ.

૪

જનહિત માટે કલ્યાણકારી કાર્યો કરી અક્ષય પુણ્યપુંજ સંચિત કરવા માટે વૃદ્ધાવસ્થા જેવો એકે દુષ્પ્રાપ્ય સમય નથી.

મનુષ્યજન્મ એ અનેક સુકર્મો કરવાની કર્મભૂમિ હોવાથી જેઓ જીવનનું અત્યંત અમૂલ્યપણું જાણે છે અને જ્ઞાનપિપાસુ હોઈ જનહિત માટે કલ્યાણકારી કાર્યો કરવામાં નિરંતર નિમગ્ન રહેવા આકાંક્ષા રાખે છે તેમણે આ કર્મભૂમિરૂપ મનુષ્યલોકમાં બને તેટલો વધારે સમય રહી સત્ કર્મોરૂપી પુણ્યપુંજ સંચિત કરવા માટે તીવ્ર ઉત્કંઠા રાખવી જોઈએ. બાલ્યાવસ્થા વિદ્યાભ્યાસમાં વ્યતીત થાય છે. અને યુવાવસ્થા ગૃહસ્થાશ્રમની ધાલમેલમાં અને દ્રવ્યોપાર્જન કરવામાં મશ્ગૂલ રહે છે. અનુભવજ્ઞાનવિભૂષિત વૃદ્ધાવસ્થા જ જીવનનો શાંતિનો સમય હોઈ પરોપકાર વૃત્તિથી પોતાના દેશ માટે તેમ જ સામાન્ય જનહિત માટે મહાન કર્મો કરવા અવકાશ આપે છે. આથી દીર્ઘાયુષ્યપ્રાપ્તિ માટેનો પ્રબળ પ્રયત્ન આવશ્યક છે.

દુનિયાના નામાંકિત નરો જગવિખ્યાત કાર્યો ઉત્તરાવસ્થામાં જ કરી શકયા છે

નીચેના પત્રકથી જણાશે કે પ્રૌઢ વયનાં પાછલાં વર્ષો સર્વથી વધારે મહત્ત્વનાં હોવાથી મહાન પુરુષો પોતાની જિંદગીનાં ઉત્તમોત્તમ કાર્યો ઉત્તરાવસ્થામાં જ કરી શકયા છે.

અ. નં.	માહપુરૂષનું નામ	કરેલ મહદ્કાર્ય વર્ણન	કાર્ય વખતે વય
૧	ભીષ્મપિતા	મહાભારતના યુદ્ધમાં અપૂર્વ પરાક્રમથી લઢ્યા ને જખમી શરીરે બાણુશય્યા પર સૂઈ ચિરસ્મરણીય ધર્મોપદેશ કર્યો.	૧૭૦
૨	મહર્ષિ વ્યાસ	મહાભારત જેવા મોટા અને જગતવિખ્યાત ગ્રંથની ૩ વર્ષ સુધી અપાર પરિશ્રમ લઈ કાવ્ય-રચના કરી.	૧૬૦
૩	ગોસ્વામિ તુલસીદાસ	રામાયણનો અપૂર્વ ગ્રંથ લખ્યો.	૮૦
૪	ગ્રીક થિયોફ્રેટસ	મનુષ્યચરિત્ર નામનો ગ્રંથ લખ્યો.	૯૦
૫	જર્મન ગેઈથી	ફોસ્ટ નામનું પદ્મ લખ્યું.	૮૦
૬	ગ્રીક સોફોકલીઝ	એડીફ્સ નામનો મહા ગ્રંથ લખ્યો.	૮૦
૭	ગ્રીક સાઈમોનીડીઝ	ઉત્તમ કવિતા લખવા માટે ઇનામ મેળવ્યું.	૮૦
૮	રોમન કેટો	ગ્રીક શીખ્યો.	૮૦
૯	હમ્બોલ્ટ	કોસમોસ નામનો ગ્રંથ પૂરો કર્યો	૯૧
૧૦	વૃદ્ધ લિયોપોલ્ડ	દરરોજ આઠ કલાક પ્રમાણે કામ કરી ગ્રંથો લખ્યા.	૯૧

૧૧	લીફ્રોપ (આયર્લેન્ડ)	લોર્ડ ચીફ્જસ્ટીસ તરીકે ઉત્તમ ઠરાવો લખ્યા.	૯૦
૧૨	લીન્ડ હર્સ્ટ	ઉમરાવોની સભામાં અદ્દભુત વિદ્વતા ભરેલું અને સુભાષિત અદ્વિતીય ભાષણ કર્યું.	૯૦
૧૩	મિસિસ સમર વાયલી	"અણુમય અને સૂક્ષ્મદર્શક-શાસ્ત્ર" નામનો નવીન ગહન ગ્રંથ લખ્યો.	૮૯
૧૪	સર આઈઝાકન્યૂટન	પ્રીસેપિયા ગ્રંથની પ્રસ્તાવના લખી.	૮૩
૧૫	જેમ્સ વૉટ	પોતાનાં યંત્રોને સંપૂર્ણ બનાવી કોપીંગ મશીન શોધ્યું.	૮૩
૧૬	એડવર્ડ કોક	પોતાના તમામ ગ્રંથોમાં સુધારાવધારા કર્યા.	૮૧
૧૭	ડૉ. સેમ્યુઅલ જોનસન	નવી ભાષા શીખ્યો.	૭૫
૧૮	ગેલેલિયો	ગતિ ઉપર સંભાષણ નામનો વિદ્વતા ભરેલો ગ્રંથ પૂરો કર્યો.	૭૩
૧૯	સીસેરો	વૃદ્ધાવસ્થા ઉપર સુંદર નિબંધ લખ્યો.	૬૩
૨૦	ભાસ્કરાચાર્ય	કાર્યકુતૂહલ નામનો ગ્રંથ લખ્યો.	૬૯
૨૧	ઈંગ્લીશ ચસર કવિ	કેન્ટરબરીની વાર્તાઓ લખી.	૬૦

આ મહાપુરુષોની પેઠે સૌ કોઈ વધતી ઉમરે મહાન કાર્યો કરવાનો અવકાશ મેળવી શકે. દીર્ઘાયુષી થઈ શકાય તેનું પ્રમાણ હવે જોઈએ.

૫

મનુષ્ય શરીરમાં દીર્ઘાયુષ્યદર્શક ચિહ્નો

દરેક મનુષ્યનું મરણ ક્યારે નિર્માણ થયેલું છે તે જાણવું ઈશ્વરના હાથમાં છે પરંતુ કેટલાંક ચિહ્નો પરથી દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત થશે એમ સ્વાભાવિક રીતે માનવા સાધન મળે છે. કેટલાક માણસો જન્મથી નબળા બાંધા સાથે જન્મે છે ત્યારે કેટલાકનો બાંધો કુદરતી રીતે સશક્ત હોય છે, તો પણ અશક્ત બાંધાના અનેક પુરુષો પોતાના શરીરની સતત સંભાળ રાખીને કુદરતથી મળેલી ખામીઓ પર વિજય મેળવી વિલક્ષણ દીર્ઘાયુષ્ય મેળવવા શક્તિમાન થયેલા છે.

નીચેનાં ચિહ્નો દીર્ઘાયુષ્યદર્શક માનવામાં આવ્યાં છે,

(૧) તમામ પચનેદ્રિયો સંપૂર્ણ તંદુરસ્ત અને સારી બનાવટની જોઈએ. નીરોગીઅને બળવાન જઠર સિવાય દીર્ઘાયુષ્યપ્રાપ્તિ અશક્ય છે.

(૨) શ્વાસેન્દ્રિય અને છાતીના અવયવો મજબૂત બનાવટનાં જોઈએ. છાતી પહોળી હોય, દીર્ઘ સમય સુધી શ્વાસાવરોધ કરવાની શક્તિ હોય, મજબૂત સાદ હોય અને ભાગ્યે જ ઉધરસ થતી હોય તો ઉક્ત અવયવો સારી સ્થિતિમાં હોવા જોઈએ.

(૩) વારેઘડીએ ઉશ્કેરાઈ જાય તેવું હૃદય ન હોવું જોઈએ. આપણા શરીરનો સ્વાભાવિક ક્ષય અગર અંદરની ક્ષીણતા રુધિરના નિરંતર ફરવાથી થાય છે. જે માણસની નાડી મિનિટમાં સો ધબકારા મારે છે તે ૫૦ ધબકારા મારતી નાડીવાળા માણસ કરતાં ઘણો

વહેલો ક્ષીણ થઈ જાય છે. તેથી જે લોકોની નાડી હમેશ ઉતાવળી ચાલે છે, અને જેમની નાડી મનના જરા પણ આવેશથી વધારે ઝડપથી ચાલવા માંડે છે તેઓ દીર્ઘાયુષ્યના ભાગ્યશાળી ઉમેદવારો નથી કારણ કે તેમનું જીવન હમેશ એક પ્રકારે સતત જ્વરગ્રસ્ત રહે છે.

(૪) જીવનશક્તિનું સારું ભંડોળ અને તેનો પ્રાણરક્ષક અવયવોમાં યથાસ્થિત પ્રસાર, શરીરની આંતરિક ક્રિયાઓમાં નિયમિતપણું, શાંતિ અને ઐક્ય જીવનનું રક્ષણ કરવામાં તેમ જ તેને દીર્ઘ કરવામાં અતિ અગત્ય ધરાવે છે. આ સ્થિતિનો આધાર શરીરની ચેતનશક્તિ પર રહેલો છે. શરીરના દરેક અવયવમાં સરખી ચેતનશક્તિ હોવી તે દીર્ઘાયુષ્યસૂચક ચિહ્ન છે.

(૫) શરીરની જીવનશક્તિ એટલી પ્રબળ હોય કે આગંતુક વ્યાધિ નિવૃત્ત કરી શરીર મૂળ સ્થિતિમાં જલદી આવી જતું હોય અર્થાત વળકણું શરીર હોય તો એ જીવનશક્તિને લીધે શરીરનો જે નિરંતર ક્ષય થાય છે તેની મરામત ત્વરિત થઈ જાય અને શરીરની સુસ્થિતિ ચાલુ જ રહે. આવી શારીરિક સ્થીતિનો આધાર પ્રબળ જઠરાગ્નિ અને શાંત અને સરખા રુધિરાભિસરણ પર રહેલો છે. આ બે ક્રિયાઓ ઉપરાંત શોષક શિરાઓની સંપૂર્ણ અને પ્રબળ ચપળતા તેમ જ રસોત્પાદક અવયવોની સારી સ્થિતિ અને નિયમિત કાર્ય પણ આવશ્યક છે.

(૬) શરીરના તમામ ભાગોની આકૃતિ સરખી હોવી જોઈએ. શરીરની સરખી બનાવટ સિવાય અવયવોની ગતિ અને શક્તિમાં સરખાપણું હોતું નથી. અને આવા સરખાપણા સિવાય દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત કરવું અશક્ય છે. આ સિવાય અવયવની અપૂર્ણ બનાવટને લીધે જ જે તે અવયવમાં સ્થાનિક વ્યાધિને તુરત સ્થાન મળે છે, તેથી પ્રસંગે મૃત્યુ પણ આવી જાય છે અસ્વાભાવિક વૃદ્ધિ પામેલ શરીરે દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત કર્યાનો દાખલો મળી શક્યો નથી.

(૭) શરીરનો કોઈ પણ અવયવ વધારે અશક્ત હોવો જોઈએ નહિ. કારણ, સામાન્ય રીતે નબળા અવયવ પર રોગનો પ્રથમ હુમલો થાય છે અને તે જ મૃત્યુનું ક્રીડાસ્થાન બને છે.

૬

દીર્ઘાયુષ્ય–સહાયક સંયોગો

જે પ્રાપ્ત શારીરિક સ્થિતિ અને સંયોગોથી સંસારમાં આપણું જીવન લંબાય છે તે પૈકીના નીચેના મુખ્ય છે.

(૧) બાંધી દડીના અને સામાન્ય ઊંચાઈના માણસોને દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત થવાનો ઘણો જ સંભવ છે. શરીરના અમુક અવયવની અવ્યવસ્થિત વૃદ્ધિને લીધે જ શરીરની અઘટિત ઊંચાઈ વધે છે જે રોગોત્પાદક હોઈ અશક્તિનું સબળ કારણ છે. સાધારણ રીતે ઊંચા માણસોને કાર્ય કરતી વખતે વાંકા વળવાની ટેવ પડી જાય છે. તેથી તેમની છાતી સંકોચાઈ શ્વાસેન્દ્રિયો પોતાનું કામ બરાબર કરી શકતી નથી અને શરીરના આરોગ્યને હાનિ થાય છે. મધ્યમ ઊંચાઈના માણસોને ટટાર રહેતાં હરકત પડતી નથી અને તેઓ વધારે સ્ફૂર્તિવાળા રહેતા હોવાથી તેમની આંતરિક શારીરિક ક્રિયાઓમાં વિક્ષેપ ન આવતાં યથાસ્થિત થયે જાય છે. ઠીંગણાં મનુષ્યોને મેદ વધી જાડાં થઈ જવાનો ભય છે. આ સ્થિતિ દીર્ઘાયુષ્યને હાનિકર્તા છે.

(૨) સામાન્ય રીતે એવો અનુભવ થયો છે કે મોટા પદવીધરો, ઊંચી પંક્તિના મનુષ્યો, શ્રીમંત કે દવાઓ પર આધાર રાખનારાઓ દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવી શકતા નથી. પરંતુ જેઓ સખ્ત કામ કરે છે, હંમેશ કસરત કરે છે, રાતદિવસ તાજી હવામાં રહે છે અને સાદો ખોરાક પાચક પ્રમાણમાં લે છે તેઓ જ ઘણું જીવી શકે છે. આરોગ્યશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ પણ આવા માણસોને જ દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત થવા સંભવ છે.

(૩) વંશપરંપરાથી વ્યાધિ વારસામાં ન મળવો અને સશક્ત માબાપોથી જન્મ થવો તે દીર્ઘાયુષ્ય–સહાયક છે.

(૪) નિરંતર ખુશમિજાજમાં રહેતો આનંદી સ્વભાવ હોવો તે પણ આયુષ્યરક્ષક છે.

(૫) ક્રોધી કે ચીઢિયા સ્વભાવવાળા અગર તો સંસારની સામાન્ય જંજાળોથી હંમેશ ઉદાસીમાં રહેનારા લાંબું આયુષ્ય ભોગવી શકતા નથી.

(૬) સખ્ત અભ્યાસ કે માનસિક પરિશ્રમ કરી જેઓ પોતાની જીવનશક્તિ ક્ષીણ કરે છે તેઓ ભાગ્યે જ લાંબી જિંદગી ભોગવે છે. સો વર્ષ જીવનારા ૧૭૧૨ પુરુષોની લાંબી યાદીમાં એક જ પ્રખ્યાત ગ્રંથકાર ફોન્ટેલી હતો. આ વિદ્વાને તેની સરલ અને આનંદી પ્રકૃતિ, હંમેશના ખુશમિજાજ તથા મિતાહાર માટે ખ્યાતિ મેળવી હતી. આ સદ્‌ગુણોને લીધે જ તે લાંબું આયુષ્ય ભોગવી શક્યો હતો. ખરી ભૂખ લાગ્યા સિવાય કદી ખાવું નહિ એ તેનો નિયમ હતો.

(૭) માણસનો ધંધો પણ તેના દીર્ઘાયુષ્ય પર અસર કરે છે. તંગી કે ચિંતા સિવાય સ્વચ્છ હવામાં રહી સાધારણ શારીરિક શ્રમ કરવાથી જે ધંધા કરી શકાય તેવા ધંધા કરનારા દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવે છે. આમ હોવાથી એક તો બગીચામાં કામ કરનારા માળીઓ અને ગામડાના મજૂરો જેઓ ખુલ્લી હવામાં શારીરિક શ્રમ કરી કુદરતને અનુકુળ જીવન ગાળે છે તેઓમાં દીર્ઘાયુષ્યનાં અનુપમ દૃષ્ટાંતો મળી આવે છે. પાયદળ સૈનિકોનું પણ વિલક્ષણ આયુષ્ય હોય છે. તેઓ ઘણે ભાગે મજબૂત અને શરીરે લઠ્ઠ હોય છે. નિયમિત જીવન ગાળવાની, સિદ્ધા ટટાર કામ કરવાની, તેમ જ ચાલવાની ફરજિયાત કસરત કરવાની તેમને ધંધાને અંગે દીર્ઘાયુષ્યકર ફરજ હોવાથી તેઓ ઘણાં વરસ જીવી શકે છે ખુલ્લી હવામાં સાધારણ સખત કામ કરનારા

પણ દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવી શકે છે. સો વરસની ઉંમર પછી પણ કણુસલાંમાંથી ધાન જુદું પાડવાનું કામ કરનારા મજૂરોના પણ દાખલા નોંધાયા છે. આવાં કામોથી તેમને કોઈ પણ ઈજા થયેલી જાણવામાં નથી નીચેના પત્રકથી ક્યા ધંધાથી દીર્ઘાયુષ્ય પર કેટલી અસર થાય છે તે જણાશે.

૧૦૦	પાદરીઓમાંથી	૪૨	જણ ૭૦ વર્ષ ઉપર	જીવ્યા હતા
,,	ખેડૂતોમાં	૪૦	,,	,,
,,	વેપારીઓ	૩૫	,,	,,
,,	લશ્કરી માણસો	૩૩	,,	,,
,,	વકીલો	૨૯	,,	,,
,,	કારીગરો	૨૮	,,	,,
,,	શિક્ષકો	૨૭	,,	,,
,,	વૈદો	૨૪	,,	,,

(ટારબેલ્સ "આરોગ્યનાં મૂળ" ઉપરથી)

ઉપરનાથી જણાશે કે જે ધંધો કરવાથી સૂર્યપ્રકાશ અને સ્વચ્છ હવા મળતી ન હોય, જે ધંધામાં વાંકા વળીને કામ કરવું પડતું હોય અથવા જે ધંધો કરવાથી શ્વાસમાં ધૂળ કે ઝેરી વાયુ જવાનો સંભવ હોય તે તમામ ધંધાનો લાંબું આયુષ્ય ભોગવવાની ઇચ્છા રાખનારાઓએ ત્યાગ કરવો જોઈએ.

(૮) સૌથી છેલ્લો લખેલ પણ સૌથી વધારે અગત્યનો સંયોગ એ છે કે જે માણસે પોતાની ત્રીસ વર્ષની ઉંમર સુધી બ્રહ્મચર્ય પાળેલું હોય, અને પછી પણ પોતાના સત્ત્વ–વીર્યનો પ્રજોત્પત્તિ સિવાય કેવળ વિલાસ માટે દુરુપયોગ ન કર્યો હોય તો તેને લાંબું આયુષ્ય મળવાનો ઘણો સંભવ છે.

૭

દીર્ઘાયુષ્યકર વર્તનો

ગયા પ્રકરણમાં જણાવેલ આયુષ્યહર વર્તનોના મુકાબલામાં નીચેનાં મુખ્ય શારીરિક, માનસિક અને નૈતિક વર્તનો દીર્ઘાયુષ્ય આપનાર છે.

(૧) નૈષ્ટિક બ્રહ્મચર્યવ્રત.

(૨) ત્રીસ વર્ષની ઉમર થયા પછીનું લગ્ન અને લગ્નાવસ્થામાં પણ સામાન્ય બ્રહ્મચર્યવ્રતનું પાલન.

(લેખકના 'બ્રહ્મચર્ય મીમાંસા અને બ્રહ્મચર્ય માર્ગદર્શન'માં આ વિષય વિષે ઘણું જ કલ્યાણસાધક વિવેચન કરેલું છે.)

(૩) મિતાહારઃ–પોતાને માફક આવતો સાત્ત્વિક આહાર, પોતાને સહેલાઈથી પાચક થાય તેટલા જ પ્રમાણમાં ખાવાની પદ્ધતિ. (લેખકના આહાર અને આરોગ્ય તેમ જ દીર્ઘજીવનશાસ્ત્રમાં આ વિષય વિષે વિવેચન આપ્યું છે.)

(૪) ફળાહાર–જે ઋતુમાં જે ફળ પાકે તે હંમેશ ખાવાની ટેવ.

(૫) બરાબર આહારને ચાવીને ખાવાની ટેવ. દરેક કોળિયો મોમાં પાણી થઈ તેની મેળે ગળે ઊતરી જાય ત્યાં સુધી તેને ચાવવો જોઈએ.

(૬) નિરંતર શુદ્ધ હવાનો શરીર સાથે સંબંધ. એટલે કે નિરંતર શુદ્ધ હવામાં રહી શ્વાસમાં પ્રાણવાયુ શુદ્ધ લેવો. તેમ જ શરીરને કપડાં પહેર્યા સિવાય બને તેટલી વધારે વખત નગ્નાવસ્થામાં રાખીને ખુલ્લી ચામડીને શુદ્ધ હવાના સંબંધમાં લાવવી જોઈએ. રાત્રે પણ ખુલ્લી હવામાં હંમેશ સુવું જોઈએ.

(૭) જેમ બને તેમ ઝીણાં અને ઓછાં વસ્ત્રો પહેરવાં.
(૮) નિત્ય ખુલ્લી હવામાં માફક આવતી કસરત કરવી.
(૯) વહેલા સૂઈને વહેલા ઊઠવાની ટેવ પાડવી.
(૧૦) રાત્રે નિદાન આઠ કલાકની નિદ્રા લેવી.
(૧૧) સૂર્યાસ્ત પહેલાંનું ભોજન કરવું.
(૧૨) શીતજળનું સ્નાન.
(૧૩) તંદુરસ્ત હવાવાળા પ્રદેશમાં રહેઠાણ કરવું.

(૧૪) ખુલ્લા શરીર પર બને તેટલો વધારે વખત તડકો રાખી સૂર્યસ્નાન કરવાની ટેવ પાડવી.

(૧૫) આરોગ્યરક્ષક ધંધો–ખુલ્લી હવા અને સૂર્યપ્રકાશમાં રહી થઈ શકે એવો ખેતી જેવો ધંધો પસંદ કરવો.

(૧૬) પૂરતો શ્રમ અને આરામ લેવો.

(૧૭) દરેક પ્રકારના તમાકુ, ભાંગ, અફીણ, દારૂ, એવા માદક પદાર્થોનો નિરંતર ત્યાગ કરવો.

(૧૮) આનંદી—ચિંતા રહિત જીવન જીવવું.
(૧૯) આશાવંત જીવન જીવવું.
(૨૦) નિર્દોષ નિખાલસ સત્યમય જીવન જીવવું.
(૨૧) નિર્લોભી ત્યાગી અને સંતોષી જીવન જીવવું.

૮

અકાલિક વૃદ્ધાવસ્થા અને તેનાં કારણો

કેટલાંક માણસો ૪૦ વર્ષની ઉમરે ૬૦ વર્ષ જેટલાં ઘરડાં જણાય છે. આનું કારણ ? અકાળ વૃદ્ધાવસ્થા કુદરતી રીતે આવતી નથી. પરંતુ આરોગ્ય શાસ્ત્રોના નિયમોનો ભંગ કરી આપણે તેને વહેલું આમંત્રણ

કરીએ છીએ. યુવાવસ્થામાંથી જ આપણા અયોગ્ય વર્તનથી તેનાં બીજ રોપાવા માંડે છે. જીવનપદ્ધતિની મોડા સૂવા જેવી આરોગ્યહર કુટેવો, બાળલગ્ન, શારીરિક કે માનસિક હદ ઉપરાંતનો પરિશ્રમ, સાંસારિક જંજાળો, ચિંતા, ઉદ્વેગ અને ખાસ કરીને ઉત્તેજક ખાનપાન અકાલિક વૃદ્ધાવસ્થા આણવાનાં કારણો છે. ખરી રીતે જોતાં આપણા જે કૃત્યથી આપણી તન કે મનની શક્તિનો જલદી ક્ષય થાય છે તે કૃત્ય આપણને વૃદ્ધાવસ્થાની ક્ષીણ થતી જતી શક્તિઓ અને વ્યાધિઓ તરફ જલદી લઈ જાય છે. શરીર ઉપર વૃદ્ધાવસ્થાનો દેખાવ જલદી લાવવા માટે વક્રોક્તિમાં નીચેના ચાર નિયમો આપવામાં આવ્યા છે. પોતાના શરીર ઉપર લાંબી મુદત સુધી યુવાવસ્થાનો દેખાવ કાયમ રાખવાની ઇચ્છા રાખનારે તેમાં દર્શાવેલાં વર્તનોનો ત્યાગ કરવો જોઈએ.

(૧) દરેક શારીરિક અને માનસિક ઉપાયોથી અકાળે વૃદ્ધાવસ્થા પ્રાપ્ત કરવાનો પ્રયત્ન કરો અને જેમ બને તેમ જીવનશક્તિનો દુરુપયોગ કરી તેને વાપરી નાંખો.

(૨) શરૂઆતની જિંદગીથી જ ગજા ઉપરાંત થાક લાગે તેવો પરિશ્રમ કરવા માંડો. રાતદિવસ લાગલાગટ મુસાફરી, નિરંતર નાચ, આખી રાતના ઉજાગરા અને આરામ લેવાના દરેક સમયમાં કાપકૂપ કરવાથી ધારેલી ધારણા જલદી બર આવશે. આ પ્રયોગ કરવાથી તમારા બે હેતુઓ સરશેઃ એક તો જીવનશક્તિનો જલદી ક્ષય થઈ જશે અને બીજું તમારા શરીરની શિરાઓ વૃદ્ધ માણસ જેવી કઠણ અને જલદી તકલાદી થઈ જશે.

(૩) દારૂ અને માદક પદાર્થ જેટલા બને તેટલા વધારે ઢીંચો. શરીરની જીવનશક્તિ કમી કરી તેને સર્વ રોગ જલદી લાગુ પડવા લાયક બનાવવા તેમજ શરીરની ચામડી સંકોચી તેની કરચલીઓ પાડી નાંખવા માટે આના જેવો એકે રામબાણ ઇલાજ નથી.

(૪) ચિંતા, ભય અને શોક જેવાં અસાધારણ રીતે વહેલી વૃદ્ધાવસ્થા લાવનાર એકે કારણો નથી. અત્યંત ચિંતા અને દારુણ ભયથી એક જ રાતમાં ધોળા વાળ થઈ ગયેલા પુરુષોના દાખલા જાણવામાં આવ્યા છે. કોઈ એમ માનશે કે આવું પરિણામ લાવવા માટે કેટલાંક અન્ય કારણો પણ હોવાં જોઈએ. પરંતુ કેટલાંક માણસો નો સ્વભાવ જ એવો થઈ ગયેલો હોય છે કે દરેક માણસમાં ભયનું કારણ જોઈ સામાન્યમાં સામાન્ય સંસારિક બનાવોમાં શોક અને સંતાપ કરવાનાં સાધનો શોધી શકે છે.

૯

અલ્પાયુષ્યકર વર્તનો

શ્રીમંતે આરોગ્ય અને દીર્ઘાયુષ્યી થવું હોય તો નિર્ધનનું સાદું જીવન ગાળવું જોઈએ.

જેવી રીતે અક્ષય લાગતા પાકા આરસપહાણ ઉપર પણ સતત પાણીનાં ટપકાં પડવાથી તે ઘસાઈ જઈ નાશ પામે છે તેવી જ રીતે આપણા જીવનને લગતા કુદરતના અચલિત કાયદાનો જે કરવું જોઈએ તે ન કરીને અને જે ન કરવું જોઈએ તે કરીને આપણે નાનો સરખો પણ ભંગ કરીએ છીએ તો તે થોડે થોડે આપણું આયુષ્ય ઓછું કરી આપણું અકાળે મરણ આણે છે. નીચે લખેલાં માનસિક, નૈતિક, શારીરિક અને બાહ્ય વર્તનો આપણા જીવન પર આયુષ્યહર અસર કરે છે. દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત કરવાની અભિલાષા હોય તેમણે ખંતથી આવાં વર્તનોનો ત્યાગ કરવો જોઈએ.

(૧) કામાસક્તિને વશ થઈ વીર્યનો દુરુપયોગ.

(૨) અત્યાહાર

(૩) રાજસી અને તામસી આહાર.

(૪) ભેળસેળવાળો ખોરાક.

(૫) અભક્ષ્ય ભક્ષ.

(૬) ખોરાક બરાબર ચાવ્યા સિવાય ખાવાની ટેવ.

(૭) રાત્રે મોડાં ભોજન.

(૮) બાળલગ્ન.

(૯) સખત માનસિક અભ્યાસ કે પરિશ્રમ.

(૧૦) દવાઓનું સેવન.

(૧૧) અપૂર્ણ નિદ્રા (૮ કલાક નિદ્રા દરેક મનુષ્યને આવશ્યક છે.)

(૧૨) સૂર્યના પ્રકાશને શરીર પર પડવા દેવામાં બેદરકારી.

(૧૩) શરીર ઉપર વજનદાર અને ઓછાં છિદ્રવાળાં ઘણાં કપડાં પહેરવાની ટેવ.

(૧૪) શરીરની અસ્વચ્છતા, શરીર ઉપરની ચામડીનાં છિદ્રો નાહીને સ્વચ્છ રાખવાની બેદરકારી.

(૧૫) ઘરની અસ્વચ્છતા.

(૧૬) ભેજવાળા ઘરમાં રહેઠાણ.

(૧૭) ખરાબ હવાવાળા પ્રદેશમાં રહેઠાણ.

(૧૮) આરોગ્યહર ધંધો.

(૧૯) ચિંતા.

(૨૦) ઉદ્વેગ.

(૨૧) ઇર્ષ્યા.

(૨૨) શોક.

(૨૩) તિરસ્કાર.

(૨૪) ક્રોધ.

(૨૫) થાક લાગે ત્યાં સુધીની કસરત.

(૨૬) દારૂ કે અફીણનું વ્યસન.

(૨૭) તંબાકુ વાપરવાની ટેવ.

(૨૮) ભાંગ વિગેરે માદક પદાર્થોનો ઉપયોગ.

(૨૯) ચા, કોફી કે કોકો હમેશ પીવાની ટેવ.

(૩૦) આળસ.

(૩૧) ઉગ્ર મનોવિકાર.

(૩૨) બંધકોશની બેદરકારી.

(૩૩) માફક આવતી કસરતનો અભાવ.

(૩૪) સારાસારનો જરા પણ વિચાર ન કરીને તેમ જ આરોગ્યશાસ્ત્રના તમામ નિયમો પર તદ્દન દુર્લક્ષ રાખીને, આધુનિક સમયમાં ધનપ્રાપ્તિ અને માયાવી પ્રગતિ પાછળ લોકો એવા તો આંખ મીંચીને દોડે છે કે તમામ પ્રકારનાં ગજા ઉપરાંતનાં કામો તેમને મહાન શાપ રૂપે થઈ પડે છે. આવી વસ્તુસ્થિતિમાં અલ્પાયુષ્ય સર્વ સાધારણ હોય તેમાં કાંઈ આશ્ચર્ય નથી. શારીરિક કે માનસિક કોઈ પણ પ્રકારનું ગજા ઉપરાંતનું કામ આયુષ્યઘાતક હોવાથી દરેક મનુષ્યે સાવધાનતા રાખી પોતાની શક્તિ પ્રમાણે કાર્ય કરવાં જોઈએ.

(૩૫) મોજશોખ. વધારે વસ્તીને લીધે પ્રખ્યાત થયેલ બધાં મુખ્ય મુખ્ય શહેરો જે મોજશોખનાં સાધનોની શોધ માટે અને તેના ઉપયોગ માટે પ્રસિદ્ધ થયેલ છે ત્યાં વધારેમાં વધારે રોગો અને ભયંકર મરકીઓ ફાટી નીકળેલ છે. આ અવલોકન સાબિત કરે છે કે મનુષ્ય જેટલા પ્રમાણમાં કુદરતી જીવનથી વિમુખ થઈ કૃત્રિમ મોજશોખ અને વિષય ભોગવે છે તેટલા જ પ્રમાણમાં તે પોતાનું આયુષ્ય ગુમાવી રોગનો ભોગ થાય છે.

દીર્ઘાયુષ્ય અને આરોગ્યનાં બે ઉત્તમોત્તમ સાધન મિતાહાર અને માફકસરની કસરત છે. આ અનુપમ સાધનો ઈશ્વરે ધનિકને નહિ પણ નિર્ધનને બક્ષેલાં છે. એશઆરામ અને અત્યાહારનાં

સ્વાભાવિક પરિણામો રોગ અને અકાલિક મૃત્યુ છે અને તેથી શ્રીમંત માણસોમાં મોજશોખ ને અત્યાહાર સાધારણ હોવાથી આરોગ્યથી તેઓ વિમુખ રહે છે. આથી શ્રીમદ્ શંકરાચાર્યનો 'અર્થને હમેશ અનર્થ સમજવો' એ ઉપદેશ ઉપકારક હોવાનો અનુભવ થાય છે.

જો પૈસાદાર મનુષ્ય ઘણે ભાગે ગરીબ માણસનું જીવન ગાળશે નહિ તો દ્રવ્ય તેને દુઃખનું કારણ થઈ પડશે. જો તે ગરીબ માણસની પેઠે ફરજિયાત સખ્ત કામ કરી કસરત નહિ કરે અગર તો જો તે, નિર્ધનને ધનના અભાવે શરીરને પોષણ આપવા જેટલો જ ખોરાક ફરજિયાત ખાવો પડે છે તેમ, ક્ષુધા અને સ્વાદને અંકુશમાં રાખી અલ્પાહાર નહિ કરે, અગર તો, પ્રસંગે દરિદ્રતાને લીધે જેમ ગરીબ માણસને ખાધા સિવાય ચલાવવું પડે છે કે એક ટંક ખાવું પડે છે તેવી રીતે તે પણ ઉપવાસ નહિ કરે કે પ્રસંગે એક ટંક નહિ ખાય, અગર તો જેમ જેમ દ્રવ્ય વધતું જશે તેમ તેમ તે તેની પ્રવૃત્તિઓ અને ચિંતામાં વધારો કરતો જશે અગર વિષયોપભોગ અને વિલાસોની વૃદ્ધિનાં સાધનોની પ્રાપ્તિ સાથે તેનો તે તરફનો નાદ વધતો જશે તો તે અવશ્ય પોતાનું આરોગ્ય બગાડશે. આરોગ્ય અને આયુષ્યને ભોગે લક્ષ્મીની વૃદ્ધિ સુખ કરતાં દુઃખનું વધારે કારણ છે.

મનુષ્યની સર્વ સંપત્તિમાં આરોગ્ય એ શ્રેષ્ઠ ધન છે ને તેના અભાવે અન્ય સંપત્તિઓ સુખે ભોગવી શકાતી નથી અને તેમાં લિજ્જત આવતી નથી.

૧૦

દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત કરવા માટેના સામાન્ય નિયમો

જે મનુષ્યને દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત કરવાની સ્પૃહણીય ઉત્કંઠા હોય તેનું નીચેના નિયમોનું અસ્ખલિત પાલન કરવું બહુ લાભદાયક અને સુખકર છે.

(૧) જીવનશક્તિને સારરૂપ વીર્યની નિરંતર રક્ષા કરી પ્રજોત્પત્તિના કાર્ય સિવાય તેનો કોઈ પણ વખતે દુરુપયોગ કરવો નહિ.

(૨) શરીરના પોષણ માટે જરૂર હોય તેટલો જ માફક આવતો ખોરાક ખાઈ હમેશ મિતાહારનું સેવન કરવું. મનુષ્યને ખાવા માટે જ ઈશ્વરે ઉત્પન્ન કર્યો નથી, પરંતુ તેનો પ્રાણ ટકાવવા માટે જ તેણે ખોરાક ખાવો જોઈએ. ખોરાક સારી પેઠે ચાવીને ખાવો જોઈએ. મોંમાંનો કોળિયો નિઃસ્વાદ ન થાય ત્યાં સુધી ગળે ઉતારવો નહિ.

કુદરતી રાંધ્યા વિનાના ફળાહાર પર રહેવું અતિ લાભદાયી છે, પરંતુ જેનાથી તેમ ન બની શકે તેણે સાદામાં સાદા અને બનતાં સુધી થોડી જાતના જ ખોરાક પર રહેવું જોઈએ.

(૪) સ્વચ્છ તાજી હવાને તમારો પરમ મિત્ર જાણી રાતદિવસ બને ત્યાં સુધી ખુલ્લી હવામાં રહો. રાત્રે બહારની ખુલ્લી હવામાં સૂવા માટે જો તમને સવડ ન હોય તો તમામ બારીબારણાં ખુલ્લાં રાખી સૂઈ રહો. દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત કરવા માટેનાં સબળ સાધનો પૈકીનું આ એક છે તે નિરંતર લક્ષમાં રાખવું જોઈએ.

(૫) હમેશ સ્વચ્છ હવામાં તમને અનુકૂળ આવે તેવી કસરત કરવાનું ભૂલશો નહિ.

(૬) હંમેશ આઠથી નવ કલાકની નિદ્રા લેવી. રાત્રે વહેલા સૂઈ વહેલા ઊઠવાની ટેવ દીર્ઘાયુષ્યકર છે.

(૭) તન અને મન બન્ને સ્વચ્છ રાખો. યાદ રાખો કે સ્વચ્છતા જેવો રોગ સામે એકે મજબૂત કિલ્લો નથી.

(૮) તમારા ખુલ્લા શરીર પર બને તેટલા વધારે વખત સુધી સૂર્યનો પ્રકાશ પાડો. સખ્ત ઉનાળાના દિવસો સિવાય સૂર્યનો તડકો ખુલ્લા શરીર પર લેવાથી અનેક રોગો મટે છે. જીવનના ભંડાર

પ્રાણતત્ત્વના અધિષ્ઠાતા સૂર્યદેવ છે. તેનાથી જેટલા દૂર રહેશો તેટલા તમે પ્રાણરક્ષક બળથી દૂર રહેશો.

(૯) તમારું શરીર કે તેની કોઈ પણ ઇન્દ્રિય કરોડો રૂપિયા ખર્ચ્યા છતાં મળી શકે તેમ નથી. માટે ચિંતા કે ઉદ્વેગ કરી તેનો અકાળે નાશ કરશો નહિ. જો કે આ શિખામણ આપવી સહેલી લાગે છે પણ તે પ્રમાણે વર્તવું કઠણ લાગે છે, તો પણ ઘણા માણસો ઇચ્છાબળથી એક જ ઝપાટે આ કુટેવમાંથી મુક્ત થયેલા છે. ચિંતા ચેહ સમાન ગણાયેલી છે તે લક્ષમાં રાખવું જોઇએ. આવતી કાલનો વિચાર કર્યા સિવાય દરેક દિવસનો એવો ઉપયોગ કરો કે આ જાણે તમારો છેલ્લો જ દિવસ છે. જે માણસ ભવિષ્યની ચિંતા કરી તેની સંકલનામાં વર્તમાનનો ઉપયોગ કરતો નથી તે કમભાગ્ય છે જે માણસ દરેક દિવસ અને કલાકનો સારામાં સારો ઉપયોગ કરે છે તે દિવસ એળે ન ગુમાવ્યાથી અને ભવિષ્યના સુખ માટે સારો પાયો રચવાથી સંતોષથી સુખે સૂઈ રહે છે,

(૧૦) ક્રોધી સ્વભાવ રાખશો નહિ. યાદ રાખો કે ક્રોધના આવેશથી આયુષ્ય ટૂંકું થાય છે. પ્રસંગે તે મૃત્યુજનક પણ થયેલ છે.

(૧૧) હંમેશાં વિષયો અને દુર્વાસનાઓને વશ રાખતાં શીખવું જોઈએ. જે માણસ પોતાના વિષયોને આધીન રહે છે તે હંમેશ જીવનરક્ષક શાંત પ્રકૃતિ રાખી શકતો નથી, પરંતુ ઉશ્કેરાયેલો રહે છે. આથી તેની જીવનશક્તિનો ભયંકર ગતિથી ક્ષય થાય છે અને જિંદગીનો અકાળે અંત આવે છે.

(૧૨) સંતોષ તે તમારું મુખ્ય ધન ગણો. જે કંઈ કાર્ય થાય છે તે આપણા ભલા સારુ ઈશ્વરની પ્રેરણાથી થાય છે એવી દઢ માન્યતાથી સુખદુઃખના પ્રસંગોમાં ચિત્તવૃત્તિ શાંત રહી શકે છે અને જીવનશક્તિનો ક્ષય અટકાવી શકાય છે. માણસનું ડહાપણ એ તેના

સુખનું મૂળ છે અને તેની મૂર્ખતા એ તેના દુ:ખનું મૂળ છે. સુખ-દુ:ખ જેવા સંસારના સામાન્ય વ્યતિકરોથી અતિ હર્ષ કે ઉદાસીનતા ન લાવવી તેમાં ડહાપણ છે.

(૧૩) કોઈ પણ પ્રકારનું દારૂ, અફીણ, તંબાકુ, જેવા માદક પદાર્થોનું વ્યસન પાડશો નહિ.

(૧૪) કામને ચહાતાં શીખો અને આળસને ધિક્કારો. આળસુ માણસ કદી શતાયુષી થઈ શકતો નથી.

(૧૫) જીવનનું ખાસ ધ્યેય નક્કી કરી રાખો, તન અને મનને રોકવા આવા મનુષ્યોને હંમેશ સાધન હોવાથી તેઓ હંમેશ તાજા અને ઉત્સાહી રહી શકે છે અને તેમને વૃદ્ધાવસ્થા મોડી આવે છે.

(૧૬) ધર્મમાં આસ્થા રાખો. તેમ કરવાથી તમને તમારી વિષયવૃત્તિઓ વશ રાખવાનું સામર્થ્ય આવશે. આત્મસંયમ કરવામાં ઉત્તેજન મળશે અને મનમાં શાંતિ રહી તમારા આયુષ્યમાં વૃદ્ધિ થશે.

(૧૭) તમારા આહાર–વિહાર વગેરેનાં તમામ કાર્ય નિયમિત વખતે જ કરવાની ટેવ પાડો. જ્યારે સામાન્ય કાર્યો કરવામાં પણ નિયમિતપણું આટલું બધું ઉપયોગી થાય છે તો મનુષ્ય શરીર જેવા અત્યંત બારીક અને અદ્‌ભુત યંત્રના વ્યવહારોમાં નિયમિતપણું કેટલું ફળદાયક અને આવશ્યક છે તે સહજ સમજાય તેમ છે.

(૧૮) સખ્ત માનસિક કે શારીરિક પરિશ્રમ કરનાર કોઈ પણ માણસ દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત કરી શક્યો નથી માટે અતિ માનસિક અભ્યાસ કે શારીરિક પરિશ્રમ કરવો નહિ.

(૧૯) ખાંધા પછી હંમેશ એક કલાક વિશ્રાંતિ લેવાનો અભ્યાસ રાખવો.

(૨૦) જે ઘરમાં સૂર્યનો પ્રકાશ કે હવાઅજવાળાની સારી અવરજવર ન હોય તે ઘરમાં રહેશો નહિ.

(૨૧) તમારો દસ્ત દરરોજ નિયમિત રીતે આવે તેવી ટેવ પાડો.

૧૧

સો વર્ષનું આયુષ્ય કેમ મેળવી શકાય?

સ્વચ્છતા, કસરત ને મિતાહાર એ ત્રણ મહાન વૈદ્યો છે.

એક મહાન વૈદે તેની મરણ પથારી આગળ ઊભેલા પોતાના ધંધાના દિલગીર ભાઈઓને કહ્યું કે 'ગૃહસ્થો હું મારી પાછળ ત્રણ મહાન વૈદ્યોને મૂકી જઉ છું.' આ કોણ છે એ પ્રશ્નના જવાબમાં તેણે કહ્યું : સ્વચ્છતા, કસરત અને મિતાહાર.

ઇંદ્રિયવિજ્ઞાનશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ જોતાં આ ત્રણ વૈદ્યોની સહાયથી સામાન્ય બાંધાનો માણસ સો વરસ જીવી ન શકે તેવું કાંઈ પણ કારણ જણાતું નથી.

(૨) મનુષ્ય ૨૦૦ થી ૩૦૦ વર્ષ ઉપરાંત જીવી શકે છે. અગાઉ કહ્યું તેમ પ્રાણી માત્રમાં એક સર્વસામાન્ય કાયદો એવો છે કે પુખ્ત ઉમરે પહોંચવા માટે પ્રાણીને જેટલો સમય જોઈએ છીએ તેનાથી પાંચ ઘણા સમય સુધી તે જીવી શકે છે. અને ગણતરી એ પ્રમાણે મનુષ્ય વીસે વરસે પુખ્ત ઉમરનો થતો હોવાથી તેણે સો વરસ તો જીવવું જ જોઈએ. ઘણા બારીક અવલોકન પરથી સાબિત થયું છે કે ઘોડો પુખ્ત ઉમરે આવવા પાંચ વર્ષ લેતો હોવાથી ૨૫ થી ૩૦ વર્ષ સુધી જીવી શકે છે, ઊંટ આઠ વર્ષ લેતું હોવાથી ૪૦ વર્ષ જીવે છે. કૂતરો બે વર્ષ લેતો હોવાથી ૧૦ વર્ષ જીવે છે અને હાથી ૪૦ વર્ષ લેતો હોવાથી બસો વર્ષ જીવે છે. આ સામાન્ય નિયમ છે પરંતુ કેટલીક વખત ઘોડો ત્રીસને બદલે પચાસ વર્ષથી વધારે જીવે છે. મ્યાનચેસ્ટરના પ્રાણીસંગ્રહ-સ્થાનમાં ૬૦ વર્ષથી વધારે જીવેલા ઘોડાનું હાડપિંજર છે. મહાન અલેક-ઝાન્ડરે એક બળવાન શત્રુ પર જીત મેળવ્યાની યાદગીરીમાં એક લડાયક હાથીને કોટમાં લેખ સાથે સૂર્યદેવને અર્પણ કરી છૂટો મૂકયો હતો.

આ ઇતિહાસપ્રસિદ્ધ હાથી કોટમાં લેખ સાથે ૩૫૦ વર્ષ પછી જીવતો મળી આવ્યો હતો! જેવી રીતે પ્રાણીઓ પણ તેમની સામાન્ય આયુષ્યમર્યાદા કરતાં બમણાં વર્ષ જીવી શકે છે તેવી જ રીતે મનુષ્યો પણ તેમની સો વર્ષના સામાન્ય આયુષ્યમર્યાદા છતાં ૨૦૦ વર્ષથી ૩૦૦ વર્ષ ઉપરાંત જીવ્યાના દાખલા મળી આવ્યા છે.

વસ્તુતઃ એમ માનવું જોઈએ કે આ દીર્ઘાયુષ્યી મનુષ્યો તેમની સ્વભાવિક આયુષ્યમર્યાદા કરતાં વધારે જીવ્યા નથી પરંતુ અન્ય મનુષ્યો જેઓ આટલાં વર્ષ સુધી જીવી શક્યા નથી તેઓએ કુદરતી જીવન ન ગાળી પોતાનું આયુષ્ય ઓછું કરેલું હોવાથી તેમણે જેટલું જીવવું જોઈએ તેટલું તેઓ જીવી શક્યા નથી. પ્રસિદ્ધ ડૉક્ટર મનરો કહે છે કે મનુષ્ય શરીરની બનાવટ જ એવી કરવામાં આવી છે કે તે શરીર અમર રહે. પરંતુ અનુભવથી જ આપણે જોઈએ છીએ કે તે સદાકાળ ટકી શકતું નથી. પ્રોફેસર રોમેન કરટીસ કહે છે કે ભવિષ્યમાં મનુષ્ય જાતનું આયુષ્ય હજાર વર્ષ થાય તે સંભવનીય છે.

જીવનની શરૂઆતથી જ હંમેશ કુદરતી જીવન ગાળી જીવનશક્તિનું સંરક્ષણ કર્યા સિવાય સો વર્ષ જીવી શકાતું નથી.

જે લોકોને શતાયુષ્યી થવાની ઇચ્છા છે તેમણે આ હેતુ નિરંતર લક્ષમાં રાખી કુદરતના નિયમો પ્રમાણે પોતાની જીવનપદ્ધતિ રાખવી જોઈએ. બે બાજુએથી મીણબત્તી બાળવાથી જેવી રીતે તે જલદી વપરાઈ જાય છે તેવી રીતે યુવાવસ્થામાં જીવનશક્તિનો દુરુપયોગ કર્યાથી લાંબું આયુષ્ય ભોગવી શકાતું નથી. જીવનના પ્રારંભથી જ આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમોનો અભ્યાસ કરી આરોગ્યસંરક્ષક નિયમોનું

ખંતથી પાલન કરવું જોઈએ. શતાયુષ્યી થવા માટે તેનું સોનેરી સૂત્ર નિરંતર લક્ષમાં રાખવું ફળદાતા છે.

મનુષ્ય જેટલા પ્રમાણુમાં કુદરતને અનુસરીને જીવન ગાળે છે અને તેના કાયદાને આધીન રહે છે તેટલા પ્રમાણુમાં તે દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવે છે. ઊલટું, જેટલે દરજ્જે તે કુદરતની વિરુદ્ધ જીવન ગાળે છે અને તેના કાયદાનું ઉલ્લંઘન કરે છે તેટલે દરજ્જે તે અલ્પાયુષ્યી થાય છે.

ડૉ. સર જેમ્સ બ્રાઉન એમ. ડી. જાહેર કરે છે કે દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત કરવા માટે એકે ટૂંકો રસ્તો નથી. તે મેળવવા આખી ઉમર સુધી હંમેશ પ્રયત્ન કરવો પડે છે. આધુનિક સમયમાં કદાચ આપણે દેશદેશના વૃદ્ધ પુરુષોની એક મહાસભા ભરીએ અને તેમાં સાઠી બુદ્ધિવાળા ક્ષીણ વૃદ્ધોને ચેતવણી માટે અને નવયુવાન જેવા વૃદ્ધોને ઉત્તેજન માટે આમંત્રણ કરી શકીએ. ગમે તેમ હોય તો પણ તમે ખાતરી રાખજો કે આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમોનું અસ્ખલિત રીતે પાલન કર્યા સિવાય અને નિરંતર આત્મસંયમ રાખી વિવેક બુદ્ધિથી આહાર-વિહારમાં પથ્ય પાળ્યા સિવાય કદી પણ દીર્ઘાયુષ્ય મળી શકશે નહિ. સામાન્ય જનસમાજ પાસે દીર્ઘાયુષ્યસહાયક નિયમોનું ફરજિયાત પાલન કરાવવું વૈદ્યોની સત્તાની બહાર છે. સુધરેલા જમાનાની આરોગ્યહર પ્રવૃત્તિઓનો જુસ્સો આપણે નરમ પાડી શકતા નથી તેમ જ ધનપ્રાપ્તિ માટેના લોભનો પણ નાશ કરી શકતા નથી. મિથ્યા મોટાઈ તથા સત્તા મેળવવા માટેની દુર્વાસનાઓને પણ આપણે દેશનિકાલ કરી શકતા નથી, એટલું જ નહિ પણ ખુદ જીવન-કલહ આપણે શાંત કરી શકતા નથી. પરંતુ જે લોકો આપણને સાંભળવાને તૈયાર છે તેમના મન ઉપર આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમોના પાલનથી અનેક શારીરિક સંકટો આપણે ટાળી શકીએ છીએ તે સિદ્ધાન્ત તેમના મન ઉપર સારી રીતે ઠસાવી આપણે તેમનું કલ્યાણ સાધવામાં સહાય આપી શકીએ છીએ.

સુધરેલા જમાનાના જીવનથી મુક્ત રહી ફળાહાર ઉપર સાદું જીવન ગાળી બ્રાઝિલ દેશના લોકો ૨૦૦ થી ૩૦૦ વર્ષનું આયુષ્ય ભોગવતા હતા.

સર વીલિયમ ટેમ્પલ 'આરોગ્ય અને દીર્ઘાયુષ્ય' એ નામના લેખમાં કહે છે કે આપણને દંતકથા પરથી જાણવા મળે છે કે સંસારની જંજાળ તથા સામાન્ય મનોવિકારોથી મુક્ત રહેવાથી પ્રાચીન કાળના તત્ત્વજ્ઞાનીઓ ઘણું લાંબું આયુષ્ય ભોગવતા હતાં. જ્યારે અમેરિકાના બ્રાઝિલ દેશને પહેલવહેલો શોધી કાઢવામાં આવ્યો ત્યારે ત્યાંના રહીશો મિલકત, કાયદા કે કલાઓની શોધ પહેલાનું મનુષ્યનું અસલી જીવન ગાળતા હતા. પોતાના આહાર માટે ફળો, વનસ્પતિ તથા ભાજીપાલો એકઠો કરવા સિવાય બીજો તેમનો કાંઈ ધંધો કે કામ નહોતું. શુદ્ધ જળ સિવાય બીજા કોઈ યે પદાર્થની તેમને માહિતી નહોતી. પોતાની સ્વાભાવિક ક્ષુધા કે તૃષા તૃપ્ત કરવા માટે જરૂરના ખાનપાનના પદાર્થો સિવાય અધિકનો ઉપયોગ કરવા તેઓ કદી પણ લલચાતા નહોતા. તેઓને સાર્વજનિક કે સંસારી આફતોથી હેરાન થવું પડતું નહિ અને તેઓ સ્વાભાવિક તદ્દન સાદા અને નિર્દોષ આનંદો જ ભોગવતા હતા, કારણ કે કૃત્રિમ આનંદો મેળવવા માટે સુધરેલા જમાનાનાં આરોગ્ય અને આયુષ્યહર મોજશોખો, સરકસ, સિનેમા વગેરેનાં સાધનો તેમણે શોધી કાઢ્યાં નહોતાં. જ્યારે યુરોપિયનોએ તેમને પ્રથમ જોયા ત્યારે તેમાંના કેટલાક ૨૦૦થી ૩૦૦ વર્ષ સુધીનું આયુષ્ય ભોગવતા જણાયા હતા.

જીવનશક્તિનું કરકસરથી સંરક્ષણ કરવાથી સંપૂર્ણ આરોગ્ય અને શક્તિ સાથેનું દીર્ઘાયુષ્ય મેળવી શકાય છે.

ડૉ. બીલ્ઝ કહે છે કે જો આપણે એવો પ્રશ્ન કરીએ કે કેટલાક માણસો હંમેશ ખુશમિજાજમાં રહી જિંદગીની છેલ્લી ઘડી સુધી સારી

તંદુરસ્તી ભોગવી ઘણું કેવી રીતે જીવી શકે છે તો આપણને સર્વાનુમતે એવો જ ઉત્તર મળશે કે જે લોકો જન્મથી તેમને મળેલી જીવન-શક્તિનો જરા પણ દુરુપયોગ ન કરતાં સાદું અને મિતાહારી કુદરતી જીવન ગાળે છે અને આધુનિક સુધરેલા જમાનાની ફેશનની ખીશિ-યારીઓમાં ન ફસાઈ જીવનની આહૂતી આપતા નથી અને કરકસર કરનારી ગૃહિણીની પેઠે પોતાના જીવનરક્ષક બળનો સંગ્રહ કરે છે તે લોકો દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

વૃદ્ધાવસ્થામાં ઇન્દ્રિયોમાં જે અશકિત આવે છે તે કુદરતી નથી પરંતુ આપણા કુદરતી કાયદાના ભંગનું પરિણામ છે. વૃદ્ધાવસ્થાનો સમય ઉપયોગી કેવી રીતે ?

ડૉ. સાઉથ વર્ડ સ્મિથ કહે છે કે વૃદ્ધાવસ્થા અને ઇન્દ્રિયોની અશક્તિ સાધારણ રીતે સહગામી છે એમ માનવામાં આવે છે. વૃદ્ધાવસ્થાને અણઘડ લોક તો દાંત વિનાનો, આંખ વિનાનો, સ્વાદ વિનાનો, સુખો ભોગવવાનાં સાધનો–ઈન્દ્રિયોની અશક્તિનો, રોગ અ પીડાનો જ સમય માને છે. આ માન્યતા ખોટી છે. જો કે કુદરતી રીતે શરીરના ઘસારાથી જીવનશક્તિના ભંડોળમાંથી ઉત્તરોત્તર થતો ઘટાડો મનુષ્ય અટકાવી શકતો નથી, અને જીવનશક્તિ–ઉત્પાદક યંત્રોની ગતિ ક્ષીણ કરનાર ક્રિયાઓ તેના કાબૂમાં નથી તેથી પરિણામે જીવનનો અંત આવે છે; તો પણ મિતાહારી અને નિયમિત રહેણી-કરણીથી આ સ્થિતિને આવતાં ઘણો વિલંબ કરાવી શકાય અને સામાન્ય આયુષ્યમર્યાદામાં ઘણાં વર્ષોનો વધારો કરી શકાય છે. આ ઉપરથી સ્પષ્ટ સમજાશે કે વૃદ્ધાવસ્થા એ અશક્તિ ને પરાધીનપણાનો સમય નથી પરંતુ મનુષ્યજીવનનો એવો ઉપયોગી સમય છે કે જેમાં જીવનનાં સુખસાધનોની તે સારી ગણના કરી શકે છે, ખરાં સુખો ઉત્તમ રીતે ભોગવી શકે અને અન્ય મનુષ્યોના કલ્યાણની વૃદ્ધિ કરી શકે તે માટેનો સૌથી વધારે યોગ્ય સમય હોય છે.

દીર્ઘાયુષ્ય એ આશીર્વાદ છે. કારણ સુખ ભોગવ્યાનું તે પ્રથમ દર્શનિક ચિહ્ન છે. જેવી રીતે ચિંતા અને દુઃખ અલ્પાયુષ્યનાં હંમેશનાં સહગામી છે તેવી રીતે દીર્ઘાયુષ્ય અને સુખ પણ સહગામી મનાય છે. વળી વૃદ્ધાવસ્થામાં જેમ જેમ વૃદ્ધિ થતી જાય છે તેમ તેમ મનુષ્યે ભોગવેલાં એકંદર સુખોનો સરવાળો વધતો જાય છે. આ કારણને લીધે જ દરેક પ્રાણીઓમાં જેમ બને તેમ વધારે જીવવાની આશા સ્વભાવસિદ્ધ અને વિશ્વવ્યાપી થઈ ગઈ છે.

૧૨

મોતને મુલતવી રાખવા ધર્મશાસ્ત્ર સૂચિતમાર્ગો

દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત કરવા માટે કેવા પ્રકારની રહેણીકરણી રાખવાની આવશ્યકતા છે તે અનેક પ્રમાણો સાથે ધર્મગ્રંથોમાં દર્શાવ્યું છે. આ નીચે ઉક્ત ઉપયોગી ઉપદેશોનો સંગ્રહ કરેલો છે.

અથર્વવેદ.

(૧) બ્રહ્મચર્યના તપથી દેવ મૃત્યુને હઠાવે છે. ઇંદ્ર બ્રહ્મચર્ય દ્વારા નિશ્ચય દેવનું તેજ વધારે છે.

અથર્વ ૧૨–૧૦–૧૯.

(૨) કદી કોઈનું આયુષ્ય ક્ષીણ થઇ ગયું હોય, કદાપિ તે મરણોન્મુખ થઈ ગયો હોય, તો પણ તેને બ્રહ્મચર્ય આ આફતમાંથી બચાવે છે અને સો વર્ષ જીવે એટલો બળવાન બનાવે છે.

અથર્વ ૩–૧૧–૨.

(૩) દીર્ઘ આયુષ્ય પ્રાપ્ત કરવાવાળા પુરુષાર્થી અને આત્મબળ ધારણ કરનાર અધ્યાત્મનિષ્ટ સત્પુરુષોએ જે પ્રકારનો પુરુષાર્થ કરી અતિ દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત કરેલ છે, તેવી જ રીતે હરેક મનુષ્યે

તેઓનું અનુકરણ કરી પોતાનું આયુષ્ય વધારવું જોઈએ. કોઈ પણ દિવસ મૃત્યુના વશમાં નહિ જવું જોઈએ. પરંતુ મૃત્યુને પોતાની ઇચ્છાને આધીન રાખવું જોઈએ, મૃત્યુને વશ કદી પણ થશો નહિ.

અથર્વ ૮–૧–૪.

(૪) હે પુરુષ ! મૃત્યુ આધીન રહેવાની અવસ્થાથી ઉપર ચઢો. મૃત્યુબંધન તોડી નાખી નીચે ગબડશો નહિ. આવા પ્રકારનું મનોબળ જે શખસમાં હશે તે જરૂર મૃત્યુને દૂર રાખી શકશે. મનમાં આ બળ ધારણ કરો, પોતાને હીન કે દીન સમજશો નહિ. વેદ ઉપદેશે છે કે, તમારામાં મૃત્યુના પાશો તોડવાની શક્તિ છે તેનો ઉપયોગ કરો. અને સર્વ પ્રકારનાં અભ્યુદય અને કલ્યાણ પ્રાપ્ત કરો. અથર્વ ૫–૩૦. જેવી રીતે છોડ અંધારામાંથી નીકળી બહાર પ્રકાશમાં આવે છે તેવી રીતે તમે ગહન મૃત્યુની ઉપર આવો. અધિપતિ સૂર્ય પોતાનાં કિરણોથી તમને બચાવે. મૃત્યુનું સ્થાન નીચ અવસ્થામાં છે તે છોડી ઉચ્ચ અવસ્થામાં આવવાથી અમરત્વ પ્રાપ્ત થાય છે. સૂર્યકિરણોની સહાયતાથી મૃત્યુનો ભય દૂર થઈ શકે છે, સૂર્યકિરણોના ઉપયોગ અથવા પ્રયોગથી મૃત્યુને હઠાવવાની વિધિ પ્રકાશિત થયેલી છે. તેને રંગરસાયન વિદ્યા (Chromopathy) કહેવામાં આવે છે. વેદમાં અનેક સ્થળે દીર્ઘાયુષ્ય આરોગ્ય અને મૃત્યુને દૂર કરવાના ઉપાયો સામે સૂર્યનાં કિરણોનો સંબંધ જોડેલો છે. સાધારણ રીતે આપણા રહેવાના સ્થાનમાં વિપુલ સૂર્યપ્રકાશ અને શુદ્ધ વાયુની અવરજવર રાખવાથી મૃત્યુનો ભય હઠી શકે છે. સૂર્યપ્રકાશરહિતનાં અંધારા ઘરોમાં રહેનાર મનુષ્યોએ આ વેદમંત્ર ઉપરથી બહુ બોધ લેવો ઘટે છે.

અથર્વ ૧૨–૨–૨.

(૫) પાપ અથવા દુરાચારના કારણથી ઉત્પન્ન થયેલી બીમારી કૃતિ અગર અનુકૃતિ દ્વારા દૂર કરું છું અને મૃત્યુ હઠાવું છું.

અથર્વ ૧૮–૨–૨૭.

આ મંત્રમાં રોગોની ઉત્પત્તિનાં કારણ આપ્યાં છે. પાપ અથવા દુરાચાર દ્વારા અનેક પ્રકારના રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. અર્થાત્ જે ધાર્મિક જીવન ગાળે છે, અગર દુરાચારમાં પ્રવૃત્ત થતા નથી તેમને રોગ થતો નથી. આ મંત્રના ઉત્તરાર્ધથી સ્પષ્ટ થાય છે કે રોગ અને મૃત્યુ અનુકૂળ પુરુષાર્થો દ્વારા દૂર કરી શકાય છે.

(૬) મનુષ્ય પોતાનાં ઘરોમાંથી મૃત્યુને બહાર કાઢી શકે છે, અને ગામોથી પણ દૂર કરી શકે છે. અથર્વ ૫–૩–૧. આ મંત્રમાં ઘરો અને ગામોમાંથી મૃત્યુ હઠાવવાનો ભાવ છે. આરોગ્યવર્ધક સુનિયમોના પાલનથી, ગ્રામરક્ષાના નિયમોના સુયોગ્ય પ્રબંધથી ગૃહમેધાદિકાના સાધનોથી મૃત્યુ દૂર કરી શકાય છે. વ્યક્તિ, કુટુંબ, ગામ, પ્રાંત, સમાજ, જાતિ, દેશ કે રાષ્ટ્રનું આરોગ્ય વધારવાનું મનુષ્યકૃતિને આધીન છે. એ આ મંત્રનો આશય છે. જેટલા પ્રમાણમાં આયુષ્ય વધશે તેટલા પ્રમાણમાં મૃત્યુ દૂર થશે.

(૭) મનુષ્યદેહ દેવોને અત્યંત પ્રિય અને પરાજિત છે. હે મનુષ્ય! જ્યારે તું જન્મ ધારણ કરે છે, ત્યારથી તું મૃત્યુને અર્પણ થયેલો હોય છે, તેથી તને કહું છું કે તું વૃદ્ધાવસ્થા પહેલાં મરીશ નહિ.

અથર્વ ૬–૭૬–૩.

મનુષ્યનું શરીર દેવોનું પ્રિય સ્થાન છે. આપણા પ્રયત્નથી જ તેને દેવોનું મંદિર બનાવવું જોઈએ. જો કુદરતી જીવન ગાળી શુદ્ધાચરણથી દેવોને અનુકૂળ રાખવામાં આવે તો વ્યાધિ કે કુવિચારદ્વારા તેનો પરાભવ થતો નથી. તે સદા અપરાજિત રહી દેવોનું કાર્યક્ષેત્ર બને છે. સામાન્ય જનસમૂહ આ તનુમંદિરને રાક્ષસો અને પિશાચોને યોગ્ય સ્થાન બનાવી કષ્ટદાયી રોગગ્રસ્ત થઈ, તેને પરાસ્ત કરે છે, તે અત્યંત શોચનીય છે.

જ્યારે મનુષ્ય જન્મ લે છે કે તુરત જ મૃત્યુ તેની પાછળ પડે છે. તે દોષ દેખી તુરત પકડી લેવાની વાટ જોતું નિરંતર બેસી રહે છે. આથી દરેક મનુષ્યે કુદરતી જીવન ગાળી, મૃત્યુને પ્રવેશ માર્ગ જ ન આપવાની સાવધાનતા રાખવી જોઈએ. અને તેથી વેદ કહે છે કે,

मापुराजरसोमृषा : ॥

અત્યંત વૃદ્ધાવસ્થાની પૂર્વે મરશો નહિ.

આ વેદનો ઉપદેશ વાંચકોએ લક્ષમાં રાખવા યોગ્ય છે, વૃદ્ધાવસ્થા કેટલી ઉપયોગી છે, તેનું વર્ણન લેખકે પોતાના 'દીર્ઘજીવન શાસ્ત્ર'માં સવિસ્તર કરેલું છે. મનુષ્યોનું આચરણ એવું હોવું જોઈએ કે આ વેદની આજ્ઞાનું પાલન થઈ શકે.

(૮) શુદ્ધ બનવું, પવિત્ર થવું, દુરિતોને એટલે કે વિજાતીય, રોગોત્પાદક દ્રવ્યોને દૂર ફેંકી દેવા અને બધી વીર ભાવનાઓયુક્ત થવું. અથર્વ ૧૨-૨-૨૮. આ વેદમંત્રમાં દુરિત દ્રવ્યોને શરીરમાં પ્રવેશ ન કરવા દેવો એ દીર્ઘાયુષ્યકર અગત્યનો ઉપદેશ છે. જે વિજાતીય દ્રવ્ય શરીરની અંદર જઈ અજીર્ણ ઉત્પન્ન કરે છે, તેને દૂર રાખવું અને જે સહેલાઈથી પચન થઈ જાય અને પોતાનું થઈ રહે તે જ ખાવું તે દીર્ઘાયુ બનવાની કૂંચી છે.

યજુર્વેદ

હે મૃત્યુ ! દેવોનો સીધો માર્ગ છોડી જે વાંકો માર્ગ છે તે માર્ગથી દૂર ભાગો. ૩ યજુ. ૩૫-૭.

દેવોના સરળ માર્ગ પર મૃત્યુનો ભય નથી, આથી પોતાના શરીરને દરેક મનુષ્યે દેવોને રહેવા યોગ્ય પવિત્ર સ્થાન બનાવવું જોઇએ. ત્યારે જ મૃત્યુ દૂર થઈ શકે છે.

भूयश्च शरदः शतात् ।

સો વર્ષથી અધિક આયુષ્ય મેળવવું આવશ્યક છે.

ય. ૩૬–૨૪.

પ્રતિદિન સંધ્યા સમયે જનસમાજ આયુષ્યના પ્રશ્ન પર સતત ધ્યાન આપે તે હેતુથી આ મંત્રનો પાઠ આવશ્યક મનાયો છે.

ઈશ્વર આત્મવિશ્વાસ અગર આત્મિક બળ આપે છે તેથી સજ્જનો તેની ઉપાસના કરે છે.

આત્મવિશ્વાસમાં એક પ્રકારની બળપ્રેરક વિલક્ષણ શક્તિ છે. જો આપણી શક્તિમાં વિશ્વાસ ન હોય તો કોઈ પણ કાર્ય થઈ શકશે નહિ. જેમને પોતાના પર વિશ્વાસ નથી તે આત્મઘાતકી કહેવાય છે. આત્મઘાતી મનુષ્યની અધોગતિ થાય છે એવો ઉક્ત મંત્રનો આશય છે. આત્મિકબળ પર જેનો વિશ્વાસ નથી તેની કદી ઉન્નતિ થઈ શકે નહિ. જ્યારે મનુષ્યને પોતાની શક્તિમાં સંદેહ ઉત્પન્ન થાય છે ત્યારે તેની સંપૂર્ણ શક્તિનો નાશ થવા માંડે છે. આત્મવિશ્વાસથી શક્તિ વધે છે. જેનો પોતાના ઉપર જ વિશ્વાસ નથી તેને અન્ય કોઈ સહાય કરી શકતું નથી.

(૪) તમારું સર્વ આયુષ્ય સત્કર્મમાં અર્પણ કરો.

યજુ. ૯–૨૧.

ઋગ્વેદ

મૃત્યુના પગને દૂર ધકેલી બને તેટલું આયુષ્ય લંબાવવું જોઈએ.

ઋગ્વેદ ૧૦–૧૮–૨.

પ્રત્યેક પદાર્થ અથવા પ્રાણી ઉત્પન્ન થાય છે કે તુરત જ મૃત્યુ પોતાનો પગ તેના પર મૂકે છે. જે માણસ પુરુષાર્થહીન કે દુરાચારી

હોય છે તે જલદી મૃત્યુને આધીન થાય છે. પરંતુ જે માણુસ સદાચારી કે દૃઢ પુરુષાર્થી હોય છે તે મૃત્યુના પગને દૂર ધકેલી પોતાનું આયુષ્ય ઘણું લાંબું કરી શકે છે.

સર્વ જીવોને માટે આયુષ્યમર્યાદા નિશ્ચિત કરી છે. આ સ્વાભાવિક આયુષ્યમર્યાદારૂપી મહામૂલ્ય ધન કોઈએ પણ છોડવું નહિ. બધાએ સો વર્ષ સુધી જીવવું જ જોઈએ. શરીર, ઇન્દ્રિયો અને બુદ્ધિના સંરક્ષણ અને તેમની પરિપૂર્ણ ઉન્નતિ અને શાંતિરૂપી ત્રિવિધ કર્મરૂપી પર્વત નીચે અકાળ મૃત્યુને દબાવી દેવું જોઈએ.

ઋગ્વેદ ૧૦–૧૮–૪.

આયુષ્ય જ ખરું ધન છે. આ ધન હોય તો અન્ય સર્વ પ્રકારનાં ધન પ્રાપ્ત થઈ શકે છે, પરંતુ આ ન હોય તો કોઈ પણ પ્રકારનું અન્ય ધન કામ આવી શકતું નથી. આથી આ ઉત્તમ ધનનો નાશ કરનાર દરેક કૃત્ય પરહરવું જોઈએ.

વિવિધ વેદમંત્રોમાં દીર્ઘાયુષ્યપ્રાપ્તિ માટે આપેલ સદુપદેશનો સાર.

(૧) સો અને તેથી પણ વધારે આયુષ્ય વધારવાનો દરેક મનુષ્યે પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

(૨) જીવો ત્યાં સુધી જ્ઞાનપ્રાપ્તિ માટે પ્રયત્ન કરતા રહો અને પુરુષાર્થી જીવન વ્યતીત કરો.

(૩) પ્રત્યેક ઇન્દ્રિયની તથા પ્રત્યેક અવયવની શક્તિમાં વૃદ્ધિ કરવી જોઈએ અને તેઓ દ્વારા આયુષ્ય, આરોગ્ય અને ઐશ્વર્યની અભિવૃદ્ધિ થાય તેવાં કામો કરવાં જોઈએ.

(૪) આપણા પુરુષાર્થ પર વિશ્વાસ રાખવો જોઈએ અને મનમાં દૃઢ નિશ્ચય કરવો જોઈએ કે હું પુરુષાર્થથી મારું આયુષ્ય વધારીશ અને મરતાં લગી અદીનતાનું જીવન વ્યતીત કરીશ.

(૫) વીર્ય, શૌર્ય, ધૈર્ય, પૌરુષ, ઉદ્યમ, સાહસ, બળ, બુદ્ધિ, પરાક્રમ, ઓજ, સહનશક્તિ, તેજ, પુષ્ટિ, નિષ્પાપી સદાચાર, ઐશ્વર્ય આદિની સાથે આપણું આયુષ્ય વધારવું જોઈએ.

(૬) મનુષ્યને સો વર્ષ જીવવાનો કુદરતી હક છે. પુરુષાર્થ કરવાથી તેથી અધિક આયુષ્ય વધી શકે છે. કદાચ વચમાં અકાળ મૃત્યુનો ભય ઉત્પન્ન થાય તો તેને પુરુષાર્થરૂપી પહાડ નીચે દબાવી દેવો જોઈએ.

(૭) મૃત્યુનો ભય માથા પર છે તેને પુરુષાર્થથી દૂર હટાવી, દીર્ઘાયુષ્ય મેળવવું જોઈએ.

(૮) અંતઃશુદ્ધિ તથા બાહ્ય પવિત્રતા રાખવી, સત્કર્મોમાં મનને દૃઢતાથી રાખવું, આશામય જીવન ગાળવું. ઐહિક અભ્યુદય તેમજ પરમાર્થિક કલ્યાણ માટે પુરુષાર્થ કરવાથી આયુષ્ય વધે છે.

(૯) સંસારને બંધનરૂપ ન ગણતાં તેને એક પરમ પવિત્ર સ્વાતંત્ર્યપ્રાપ્તિનું સાધન સમજવું.

(૧૦) આત્મઘાતનો માર્ગ મૂકી દઈ આપણો ઉદય જાતેજ કરવાનો દૃઢ નિશ્ચય કરવો.

(૧૧) પૂર્ણ આયુષ્ય ભોગવ્યા સિવાય મોતના પંજામાં ન સપડાવાની ભીષ્મપ્રતિજ્ઞા લેવી અને આ પ્રતિજ્ઞાના પાલન માટે કુદરતી જીવન ગાળવા સતત પ્રયત્ન કરતા રહેવું.

(૧૨) તારુણ્ય અને શૈશવકાળમાં એવાં આચરણ રાખવાં કે જેથી વૃદ્ધાવસ્થામાં શક્તિક્ષીણ ન થવાય અને પૂર્ણ આયુષ્ય ભોગવી શકાય.

(૧૩) વ્યક્તિ, જનસમાજ અને રાજ્યની ઉત્તમ વ્યવસ્થા પર પરિપૂર્ણ આયુષ્ય અવલંબિત છે, તેથી તેમની સ્થિતિ સુધારવા પૂર્ણ પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

(૧૪) આપણી ઇન્દ્રિયોને ઋષિ બનાવી, શરીરને તપોવન બનાવવું તથા ઇન્દ્રિયોને દેવતા બનાવી શરીરને નંદનવન બનાવવું.

(૧૫) આખું આયુષ્ય ઉત્તમ સત્કર્મોમાં વ્યતીત કરવું.

(૧૬) સર્વથી વધારે ઉન્નતિ પ્રાપ્ત કરવા સારુ અત્યંત પુરુષાર્થ કરવો, મનને વિનયશીલ અને સદાચારસંપન્ન બનાવી, શુદ્ધ અન્ન, શુદ્ધ વાયુનું સેવન કરી, પવિત્ર ભૂમિમાં વાસ કરી સૂર્યપ્રકાશમાં નિરંતર રહી આપણું આયુષ્ય વધારવું.

(૧૭) સ્વપત્નીને સજ્ઞાની તથા સદ્‌ગુણી બનાવી તેની સાથે આનંદમાં રહી દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવવું.

(૧૮) દીર્ઘાયુષ્યપ્રાપ્તિના મહાન જીવનકલહમાં વિજયી થવા સારુ ઉત્કૃષ્ટ પુરુષાર્થ કરવો.

શ્રીમદ્‌ ભગવદ્‌ગીતા

જે માણસ પોતાની પ્રકૃતિને અનુકૂળ આવે એવો અને પોતાનાથી સહેલાઈથી પાચન થઈ શકે તેટલો ખોરાક નિયમિત રીતે ખાય છે, જે માણસનાં વિહાર, જીવનવ્યવહાર, પ્રવૃત્તિ નિયમિત હોય છે, જે માણસ નિયમિત રીતે અમુક કલાક નિદ્રા લે છે અને અમુક કલાક જાગે છે તે માણસ અવશ્ય યોગસાધનનું બળવાન અંગ અને દીર્ઘાયુષ્યી નીરોગ શરીર પ્રાપ્ત કરી, દુઃખઘાતક યોગ સાધી શકે છે.

અધ્યાય ૬–શ્લોક ૧૬

અતિશય જમનારને તેમ જ બિલકુલ ન જમનારને, તેમ જ

બહુ ઊંઘનારને તેમ જ બિલકુલ ન ઊંઘનારને હે અર્જુન! યોગ સિદ્ધ થતો નથી.

અ. ૬–શ્લોક ૧૭

શ્રીમદ્ ભાગવત-ગુરુદત્તાત્રેય

શ્રીમદ્ ભાગવતના એકાદશ સ્કંધમાં આઠમા અધ્યાયના શ્લોક ૧૮થી ૨૦માં ગુરુ દત્તાત્રેયજી કહે છે કેઃ–

માછલી પાસેથી પણ હું શિક્ષા પામ્યો છું, માછલી જેમ જિહ્વાના રસના લોભથી કાંટાથી વીંધાઈ મરણ પામે છે તેમ સ્વાદ-થી મોહિત થયેલ દેહાભિમાની મનુષ્ય પણ અત્યંત દુઃખ દેવાવાળી જિહ્વાની લાલચથી મરણ પામે છે. વિદ્વાન પુરુષ આહારને છોડીને અન્ય ઇન્દ્રિયોને તુરત જ જીતી શકે છે. પરંતુ તેથી જિહ્વાનો જય થતો નથી. કેમ કે આહારનો ત્યાગ કરવાથી પ્રત્યુત જિહ્વાની લાલચ વૃદ્ધિ પામે છે. અન્ય ઇન્દ્રિયોને જીતી લે તો ભલે, પણ જ્યાં સુધી જિહ્વા–રસના ઇન્દ્રિય જિતાય નહિ ત્યાં સુધી મનુષ્ય જિતેન્દ્રિય કહી શકાતો નથી. જો રસના જીતવામાં આવી તો જ સર્વ ઇન્દ્રિયો જિતાઈ એમ સમજવું જોઈએ. એ માટે રસની આસક્તિનો ત્યાગ કરી શરીરના પોષણ માટે જેટલો આહાર આવશ્યક છે તેટલો જ આહાર ઔષધની પેઠે ખાવો જોઈએ.

જિહ્વા અતિ દુર્જર છે તે પ્રતિપાદન કરવા સારુ ફરી ગુરુ દત્તાત્રેયજી કહે છે કે "પ્રાણ વાયુરૂપ છે તેની પાસેથી હું આ પ્રમાણે શીખ્યો છું. પ્રાણ જેમ માત્ર આહાર મળવાથી સંતુષ્ટ થાય છે પણ રૂપ–રસાદિક ઇન્દ્રિયોની અપેક્ષા રાખતો નથી તેમ મનુષ્યે પણ આહાર મળવાથીજ સંતોષ રાખવો પણ તેમાં સારા કે નરસા આહારની કે બીજા વિષયોની અપેક્ષા કરવી નહિ. આહાર ન કરે તો મન વિકળ થઈ જઈ જ્ઞાનનો નાશ થાય, માટે દેહનિર્વાહ માટે

જેટલા આહારની જરૂર છે તેટલો આહાર કરી લેવો. પણ જો તેમાં સારા કે નરસા આહારની અપેક્ષા રાખે તો વાણી અને મનમાં વિક્ષેપ ઉત્પન્ન થાય. આવી રીતે સ્વાદેન્દ્રિયમાં લુબ્ધ ન થઈ દેહના નિર્વાહ જેટલો જ આહાર નિરંતર લેવા આદેશ છે.

મહર્ષિ વ્યાસ મુનિ

મહાભારતના અનુશાસન પર્વના અધ્યાય ૧૦૪ માં નીચેના આયુષ્યવર્ધક ઉપાયો બતાવેલા છે.

(૧) સદાચારથી દીર્ઘાયુષ્ય, લક્ષ્મી અને કીર્તિ પ્રાપ્ત થાય છે.

(૨) નાસ્તિકતા, આળસ, અને ગુરુ અને શાસ્ત્રની આજ્ઞાનું ઉલ્લંઘન આયુષ્યભક્ષક છે.

(૩) શીલ અને મર્યાદાને છોડવાથી અને વ્યભિચાર કરવાથી અલ્પાયુષ્યી થવાય છે.

(૪) ક્રોધ, હિંસા, અસૂયા, કુટિલતા ન કરવાથી અને સત્યનું પાલન કરવાથી સો વર્ષ જિવાય છે.

(૫) એઠું ખાવાથી, વાસી ખાવાથી, આવરદા ઓછી થાય છે.

(૬) બ્રાહ્મમુહૂર્ત (સૂર્યોદય પહેલે પોણા કલાકનો સમય)માં ઊઠવાથી, ધર્મના વિચાર કરવાથી અને પ્રાતઃકાળ અને સાયંકાળના બે સંધિ સમયમાં સંધ્યા કરવાથી દીર્ઘાયુષ્યી થવાય છે.

(૭) માતા-પિતા અને આચાર્યને નમસ્કાર કરવા.

(૮) ગામની નજીકની જગ્યામાં શૌચ કરવું નહિ, કારણ કે તેથી ગામની હવા બગડે છે.

(૯) બીજાનાં વાપરેલાં જોડા, લૂગડાં, પાત્રો વાપરવાં નહિ.

(૧૦) આક્રોશ, ઝઘડા કે પરનિંદા કરવી નહિ,

(૧૧) કોઈને મર્મવેધી વાક્ય ન કહેવું, નિંદા ન કરવી, હીન પાસેથી કોઈ પદાર્થનો સ્વીકાર ન કરવો.

(૧૨) ઊભા પગ રાખી ભોજન કરવાથી અનેક વર્ષ આયુષ્ય-માંથી જતાં રહે છે.

(૧૩) કેશ ખેંચવા નહિ, માથા પર ભાર લેવો નહિ અને બે હાથે માથું ખણવું નહિ.

(૧૪) ખરાબ હવામાં ઠેરવું નહિ.

(૧૫) રજાને દિવસે અભ્યાસ ન કરવો.

(૧૬) સૂતી વખતે બીજું કપડું પહેરવું.

(૧૭) કોઈ કોઈ વખત ઉપવાસ કરવો.

(૧૮) નિરંતર સ્નાન કરવું, સ્વચ્છતા રાખવી અને સ્વચ્છ વસ્ત્ર પહેરવાં.

(૧૯)એક જ પાત્રમાં ભેગા બેસી કોઇની સાથે ખાવું નહિ,

(૨૦) રજસ્વલા સ્ત્રીનું રાંધેલું ખાવું નહિ.

(૨૧) નિષિદ્ધ અન્ન ખાવું નહિ.

(૨૨) બ્રહ્મચર્ય ભંગ ન કરવો.

(૨૩) દિવસમાં બે વાર જ ખાવું અને વચમાં બિલકુલ ખાવું નહિ.

(૨૪) જે અન્નમાં વાળ હોય તે ન ખાવું.

(૨૫) સંધ્યાકાળે સૂવું, ખાવું કે વિદ્યાભ્યાસ ન કરવો.

(૨૬) સદા પ્રયત્ન કરતા રહેવું, પ્રયત્નશીલ મનુષ્યો સુખી થાય છે.

(૨૭) આપણે આપણું જીવનબળ એટલું વધારવું જોઇએ કે જેથી રોગ હુમલો ન કરી શકે અને આપણા નોકર કે સ્વજન અનાદર ન કરી શકે.

(૨૮) નિરંતર શ્રેષ્ઠ પુરુષોનાં જીવનચરિત્ર વાંચવાં.

ઉપલો ઉપદેશ ભીષ્મપિતામહે યુધિષ્ઠિરને આપ્યો છે તે સર્વેએ ધ્યાનમાં રાખવો જોઈએ. આ ઉપદેશમાં આળસથી આયુષ્યનો નાશ બતાવ્યો છે, ક્રોધથી પણ આયુષ્યહાનિ બતાવી છે. જે વખતે ક્રોધ ઉત્પન્ન થાય છે તે વખતે મગજ અને લોહીમાં બગાડ થાય છે, જેથી અવશ્ય આયુષ્યનાશ થાય છે. બીજાનાં ઊતરેલાં કપડાં, જોડા આદિ ન પહેરવાનો ઉપદેશ આધુનિક સમયમાં ખાસ ધ્યાનમાં રાખવા યોગ્ય છે. ઉપાહારગૃહોમાં બીજાનાં વાપરેલાં એઠાં વાસણોનો વારંવાર ઉપયોગ થાય છે, જેથી ચેપી રોગની વૃદ્ધિ થઈ આયુષ્ય ઘટયે જાય છે. રજાના દિવસે અભ્યાસ ન કરવાનો ઉપદેશ દરેક વિદ્યાર્થીએ ધ્યાનમાં રાખવો ઘટે છે જેને છ દિવસ સખ્ત અભ્યાસ કરવો પડેલો હોય છે તેણે એક દિવસ અવશ્ય વિશ્રામ લેવો જોઈએ. આરામ મળવાથી માનસિક શક્તિ વધે છે અને વિશેષ પરિશ્રમ કરવાનું બળ પ્રાપ્ત થાય છે. કોઈ કોઈ વાર માસમાં એક વાર ઉપવાસ કરવાથી અજીર્ણદોષ દૂર થાય છે. દિવસમાં બેથી વધારે વાર ખાવાની ટેવ હાનિકારક છે.

વાલ્મિક ઋષિ

(અ) મૃત્યુ તરવાના ઉપાયો.

(૧) વાસનારૂપી દોરામાં પરોવેલી દોષરૂપી મોતીની માળા જેના હૃદયમાં ન હોય તેને મૃત્યુ મારતું નથી. તાત્પર્ય કે જેમ હાર આદિ અલંકારનો ત્યાગ કરનારને ચોર મારતા નથી તેમ રાગદ્વેષાદિ દોષોના ત્યાગકર્તાને મૃત્યુ મારતું નથી. એટલે સર્વ દોષોના આધારરૂપ વાસનાનો નાશ જ મૃત્યુ તરવાનો મુખ્ય ઉપાય છે.

(૨) આધિ (મનની ચિંતા) જે નિશ્વાસરૂપી કરવત વડે દેહકાષ્ટને વહેરે છે જે હાથ પગ આદિ અવયવકાષ્ટને ઘુણ (કાષ્ટને

કોરવાવાળો કીડો) થઈ કોતરે છે. તે જેને ભેદતી નથી તેને મૃત્યુ મારતું નથી.

(૩) જે શરીરવૃક્ષના કોતરમાં રહે છે અને ચિંતા જેનો મસ્તકમણિ છે તે આશાસર્પો જેને અંદરથી બાળતા નથી તેને મૃત્યુ મારતું નથી.

(૪) જે રાગદ્વેષરૂપી હળાહળ વિષથી ભરપૂર છે અને પોતાના મનરૂપી દરમાં રહે છે, એવો લોભ નામનો અજગર જેને ગળતો નથી તેને મૃત્યુ મારતું નથી.

(૫) કોપરૂપી વડવાનળ કે જે સંપૂર્ણ વિવેકજળનું પાન કરી જાય છે ને શરીરસાગરમાં રહે છે તે જેને બાળતો નથી તેને મૃત્યુ મારતું નથી.

(૬), કામદેવરૂપી ઘાણી જેને તલની વેઠે પીલતી નથી તેને મૃત્યુ મારતું નથી.

(૭) જેનું ચિત્ત અદ્વિતીય અને પરમ પવિત્ર એવા પરમ પદમાં વિશ્રાંતિ પામ્યું હોય તેને મૃત્યુ મારતું નથી, એટલે બ્રહ્મમાં આત્માની વિશ્રાંતિ જ મૃત્યુ તરવાનો ઉત્તમ ઉપાય છે.

(૮) મન, શરીરરૂપી ફૂલેલા વનમાં વાંદરની પેઠે પડે છે, અને બળવાન છે તો પણ જેનું મન ચંચળ ન હોય તેને મૃત્યુ મારતું નથી.

મહારામાયણ–ભાગ ૨.

(આ) ચિરંજીવીનાં કારણો.

(૧) હું વીતી ગયેલાંનો શોક કરતો નથી તેમ ભવિષ્યની ચિંતા કરતો નથી મનમાં કેવળ વર્તમાન સાક્ષીદૃષ્ટિનું આલંબન કરી રહું, છું. પ્રાપ્ત થયેલાં કાર્યો કરું છું પણ તેના ફળની ઇચ્છા રાખતો નથી, કેવળ સુષુપ્ત જેવી બુદ્ધિ વડે રહું છું. ભાવ–અભાવવાળી અને પ્રિયતા–અપ્રિયતાવાળી ચિંતા તજવા યોગ્ય છે એવો નિશ્ચય કરી કેવળ સ્વ–સ્વરૂપમાં રહું છું, તેણે કરી હું ચિરંજીવ છું.

(૨) મને, આજ આ વસ્તુ મળશે એવી ચિંતા નથી તેથી હું વિક્ષેપરહિત ચિરંજીવ છું.

(૩) પેાતાનાં અથવા પરાયાં કેાઈનાં પણ કાર્યને કદાપિ વખેાડતેા નથી કે વખાણતેા નથી તેથી ચિરંજીવી છું.

(૪) મારું મન સદા સમાન છે શુભ પ્રાપ્ત થવાથી પ્રસન્ન થતું નથી ને અશુભ પ્રાપ્ત થવાથી ખેદ પામતું નથી તેથી હું ચિરંજીવ છું.

(૫) મારું મન સ્થિર છે, શેાક વગરનું છે, સ્વસ્થ છે અને સમાહિત છે તેણે કરી હું સુખથી જીવું છું.

(૬) કાષ્ટ, સ્ત્રી, પર્વત, ઘાસ, અગ્નિ, હિમ અને આકાશ સર્વત્રમાં સમાન બુદ્ધિ રાખું છું, તેણે કરી હું સુખમાં જીવું છું.

(૧૦) આજ શું થયું અને પ્રભાતે શું થશે એવેા ચિંતાજ્વર મને નથી તેણે કરી સુખે જીવું છું.

(૮) હું જરા, મરણ તથા દુઃખથી ડરતેા નથી, ને રાજ્યના લાભથી અને સુખથી પ્રસન્ન થતેા નથી તેણે કરી હું સુખેથી જીવું છું.

(૯) આ મિત્ર છે, આ શત્રુ છે, આ પેાતાનેા છે, આ પારકેા છે એમ હું જાણતેા નથી તેથી હું સુખમાં જીવું છું.

(૧૦) કર્મે કરી પ્રાપ્ત થયેલ અર્થ અને અનર્થ બન્ને હાથની પેઠે મને સમાન છે તેણે કરી સુખે જીવું છું.

(૧૧) પગથી મસ્તક પર્યંત દેહમાં મને મમતા નથી. તેથી હું સુખે જીવું છું

૧૩

સોથી અધિક વર્ષનું આયુષ્ય ભોગવનાર ઇતિહાસપ્રસિદ્ધ મનુષ્યો

(૧) સો વર્ષ ઉપરાંતના સદ્ગત્ દીર્ઘાયુષીઓ

શતાયુષી થવા માટે જે સાદા અને અનુભવસિદ્ધ નિયમો આ પુસ્તકમાં બતાવ્યા છે, તેનું પાલન કરવાથી અનેક મનુષ્યોએ દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત કરેલું છે. એટલું જ નહિ, પણ તેમના જીવનના અંત સુધી તેમની પંચેંદ્રિયોનાં કાર્યોમાં અગર તેમની શારીરિક કે માનસિક સ્થિતિમાં કોઈ પણ પ્રકારની અશક્તિ આવેલી નથી. ઉક્ત નિયમો દીર્ઘાયુષ્યદાતા છે. નીચેનાં વિલક્ષણ મનુષ્યોનાં ઉદાહરણો વાંચ્યા પછી પ્રતિપાદન કરવા માટે અન્ય પુરાવાની અપેક્ષા રહેશે નહિ. તેમની જીવનનોંધો આધારભૂત ગ્રંથોમાંથી કરેલ હોવાથી તેમની સત્યતા માટે શંકા રાખવાનું કારણ નથી.

(૧) ન્યુમી દે કોગુઆ. જન્મ ૧૨૯૬, મરણ ૧૫૬૬. મરણ વખતની ઉમર ૨૭૦.

આ માણસના દાંત, દાઢી તથા વાળ જતા રહ્યા પછી ચાર ચાર વાર ફરી આવ્યા હતા. વૃદ્ધાવસ્થામાં પડતી ચામડીની કરચલીઓ જતી રહેતી હતી.' પ્રાણી ગુણધર્મશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ આમ બનવું અશક્ય નથી.

(પીટર મેફીન્સનો હિંદનો ઇતિહાસ. બીલ્ઝ–સાયન્સ ઑફ હીલીંગ.)

(૨) થોમસ કોર્ન–જન્મ ૨૮–૧–૧૫૮૮, મરણ ૧૭૯૫. આયુષ્ય ૨૦૭.

આ મનુષ્યનો હેવાલ, લંડનના સેંટ લિયોનાર્ડના દેવળની જન્મમરણની નોંધ પરથી મળ્યો છે. તે બાર રાજારાણીઓના વખતમાં હયાત હતો. આ નોંધ સરકારના દફતરમાં હોવાથી ખોટી મનાય તેમ નથી.

(૩) આર્કબિશપ સ્પોટીસવુડ–જન્મ ૧૬૨૩. ૨૦૨ વર્ષે હયાત હતો.

સેંટ પીટર્સબર્ગના ગેઝેટમાં ૮–૬–૧૮૨૫ ને રોજ ૨૦૨ વર્ષની ઉમ્મરે આ ધર્મગુરુ હયાત હોવાની નોંધ છે.

(૪) જોન લીમા–જન્મ ૧૫૩૨, મરણ ૧૭૩૦, ઉમર. ૧૯૮ (બીલ્ઝ)

(૫) એલર મેકેન–જન્મ ૧૪૯૯, મરણ ૧૬૯૬, આયુષ્ય ૧૯૦

સને ૧૭૫૫માં છપાયેલા "ઈંગ્લાંડમાં મનુષ્યની આયુષ્યમર્યાદા" નામના પુસ્તકમાં આ પુરુષની નોંધ છે.

(૬) લુઈઝાટ્રકસો–જન્મ ૧૬૦૫, ૧૭૫ વર્ષે હયાત હતી.

આ હબસણ દક્ષિણ અમેરિકાના કોરડોવા શહેરમાં સને ૧૭૮૦ ના જૂન માસમાં હયાત હતી. તે વખતે તેણી ૧૭૫ વર્ષની હતી. આ અસાધારણ આયુષ્ય બાબત ખાતરી કરવા સારુ શહેરના સભ્ય ગૃહસ્થોની મંડળીએ બારીક તપાસ શરૂ કરી. બાઈની જુબાનીથી માલમ પડયું કે તેનો શેઠ પાદરી ટ્રકસો જે સને ૧૬૨૪ માં ૧૫૬ વર્ષ પર ગુજરી ગયો હતો, તેણે તેના મરણ અગાઉ એક વર્ષ પહેલાં વિશ્વવિદ્યાલય સ્થાપવા તેને નાણાંની મોટી રકમ આપી હતી, વિશેષ

સાબિતીમાં ૧૨૦ વર્ષની ઉમરની બીજી જાણીતી હબસણની જુબાની લેવામાં આવી હતી. તેણે કહ્યું કે હું જ્યારે છેક નાની હતી, ત્યારે ટ્રકસોને મેં ઘરડી બાઈ જોઈ હતી. આ રીતે આ બાઈની તે વખતની ઉમર ૧૭૫ વર્ષ હતી એ નિઃસંદેહ સાબિત થયું હતું.

(૭) રોબિનદંપતી.

જોન રોવિન	૧૭૨ વર્ષ
અને	
સારાહ રોવિન	૧૬૪ વર્ષ

દંપતીના અત્યંત દીર્ઘાયુષ્યનાં આ ચમત્કારિક દૃષ્ટાંત વિષે સને ૧૭૨૫ ના ઓગસ્ટની ૨૫ મી તારીખના એક જૂના ચિત્ર નીચેના લેખના તરજુમામાંથી માહિતી મળે છે. તેમાં લખ્યું છે કે જોન રોવિન ૧૭૨ વર્ષ અને તેની સ્ત્રી સારાહ ૧૬૪ વર્ષની છે. તેઓએ ૧૪૭ વર્ષની પરણેલી જિંદગી ગુજારી છે. બન્ને જણ હંગેરીના સ્ટેડોવા શહેરમાં જન્મ્યાં અને મરણ પામ્યાં હતાં. તેમને બે છોકરા ને બે છોડીઓ હયાત છે. સૌથી નાના છોકરાની ઉમર ૧૧૬ વર્ષની છે. તેને બે પ્રપૌત્રો છે, તેમાંનો મોટો ૩૫ વર્ષનો અને નાનો ૨૭ વર્ષનો છે. (વીલિયમ બોઈડ.)

(૮) એક અંગ્રેજ ખેડૂત–ઉ. વ. ૧૭૨

જ્યારે આ ખેડૂતની ઉમર ૧૨૦ વર્ષની હતી ત્યારે તે અત્યંત મહેનતનું કામ કરતો હતો.

(૯) વીલિયમ એડવર્ડઝ–જન્મ ૧૫૦૦, મરણ ૧૬૬૮, ઉ. વ. ૧૬૮

વેલ્સના કારડીફ ગામના એક કબ્રસ્તાનમાં એક સ્મરણસ્થંભ છે, તેમાં નીચે પ્રમાણેનો લેખ કોતરેલો છે, " અહીં વીલિયમ એડ-

વર્ડઝને દાટયો છે, તે સને ૧૬૬૮ ની ૨૪ મી ફેબ્રુઆરીએ ૧૬૮ વર્ષની ઉમરે મરણ પામ્યો છે."

(૧૦) જોસફ્સરીંગ્ટન. આયુષ્ય ૧૬૦ વર્ષ

આ પુરુષના મરણ સમયે તેના મોટા પુત્રની ઉમર ૧૦૮ વર્ષની અને નાના પુત્રની ઉમર આઠ વર્ષની હતી. તે ઘણો સશક્ત હોઈ ૧૫૨ વર્ષે ગર્ભ ધારણ કરાવવાની શક્તિવાળો હતો. તેણે ૫૦ વર્ષની ઉમરે પ્રથમ લગ્ન કર્યું હતું.

(૧૧) નોર્વેજિયન ડેક્નબર્ગ–જન્મ ૧૫૯૪, મરણ ૧૭૪૦, ઉમર. ૧૪૬

આ મનુષ્યનું જન્મવૃત્તાંત અત્યંત ચમત્કારિક છે. તેનું પહેલું લગ્ન ૧૧૧ મે વર્ષે થયું હતું! તે વખતે તેની સ્ત્રીની ઉમર ૬૦ વર્ષની હતી. તેની સ્ત્રીના મરણ પછી તેણે ૧૮ વર્ષની છોકરી સાથે લગ્ન કરવા વિચાર કર્યો હતો. આવો તે શક્તિસંપન્ન હતો.

(૧૨) એક ડેન–આયુષ્ય ૧૪૬ વર્ષ

આ માણસ પંદર વર્ષ સુધી તુર્ક લોકોનો કેદી રહ્યો હતો. તેણે ગુલામગીરીની નોકરી કરી હતી, તો પણ તેની આનંદવૃત્તિ અને કૌવત એવાં હતાં કે તે જોઈને તેની ૧૩૦ વર્ષની ઉમર હતી ત્યારે એક ખેડૂતની દીકરીએ મોહિત થઈ તેની સાથે લગ્ન કર્યું હતું.

(૧૩) ઈવાન્સવીલિયમ જન્મ ૧૬૩૭, મરણ ૧૭૮૨, આયુષ્ય ૧૪૫

(બીલ્ઝ)

(૧૪) જેમ્સ સેન્ડઝ–૧૪૦ વર્ષ

સ્ટેફર્ડશાયરના હાર્ટફોર્ડ નગરમાં તે ૧૪૦ વર્ષ અને તેની સ્ત્રી ૧૧૦ વર્ષ જીવ્યાં હતાં. (વીલીયમ બોઈડિ)

(૧૫) ઇવ્હાન કુસમીન રશિયન, ૧૩૮ વર્ષે હયાત હતો.

સેંટ પીટર્સબર્ગના લીસ્ટૉક નામના વર્તમાનપત્રમાં સને ૧૮૬૫ માં આ ગૃહસ્થ સંબંધી હકીકત આપેલી છે કે તા. ૩-૧૦-૧૮૬૫ ને રોજ તેની ઉમર ૧૩૮ વર્ષની હોવા છતાં તેને દવાખાનામાં દાખલ કરવામાં આવ્યો હતો. મોટાં શહેરોમાં પ્રવાસ કરવા તેને સરકાર તરફથી પરવાનો મળ્યો હતો. તે આનંદી અને બુદ્ધિમાન દેખાતો. તેનું બોલવું ડહાપણભરેલું હતું. તેની સ્મરણશક્તિ ઉત્તમ હતી, વૃદ્ધાવસ્થાની સામાન્ય અશક્તિઓમાંની એકે તેનામાં આવી નહોતી. તેનો જન્મ ૧૭૫૮ માં થયો હતો. તેના માબાપની માફક તે પણ ગુલામ હતો, તેની ઉમર ૮૫ વર્ષની થઈ ત્યારે તેણે પોતાના ધણીની નોકરી કરવા ના પાડવાથી તેને ૧૦ વર્ષ સુધી સૈબેરિયા પ્રાંતમાં દેશનિકાલ કરવાની સજા થઈ હતી. ત્યાં દસ વર્ષને બદલે તે ૧૩ વર્ષ રહ્યો. સર્વ ગુલામોને છૂટા કરવામાં આવ્યા ત્યાર પછી તેણે ટેગામાં સોનું ધોવાના કારખાનામાં નોકરી કરી. તે કામ કરતાં તેના પગનાં આંગળાં કપાણાં હતાં. સને ૧૮૬૪ માં એક ઠેકાણે રહેવાનો કંટાળો આવવાથી સરકારે તેને રેલ્વેમાં આખા દેશની મફત મુસાફરી કરવાનો પરવાનો આપ્યો હતો. મોસ્કો શહેરમાં તે બે દિવસ જ રહ્યો હતો. તેનાં તમામ સગાં મરી ગયાં હતાં. તેથી તેને કોઈ સગું મળ્યું નહોતું. તેનું લગ્ન થયું નહોતું તેથી તેની સ્મરણશક્તિ સારી હોવાથી સગાટસુનું બંડ થયું તેની, ક્રીમિયા દેશ ખાલસા કર્યો તે, ઇ. ૧૮૧૧ માં નેપોલિયનની સવારી આવી તે, તથા અન્ય મહત્ત્વના ઐતિહાસિક બનાવોનું તે સારી રીતે વર્ણન કરી શકતો. પછી તે ક્યારે મરણ પામ્યો તે જાણવામાં આવ્યું નથી.

(૧૬) જોનમેકસવૅલ–જન્મ ૧૬૫૩, મરણ ૧૭૮૫, આયુષ્ય ૧૩૨

કમ્બરલેંડમાં તે ૧૩૨ વર્ષની ઉમરે સને ૧૭૮૫ માં મરી ગયો હતો. તેના મરણના થોડા દિવસ અગાઉ તે દસ માઇલ ચાલ્યો

હતો. એવું નોંધાયેલું છે કે તેણે પોતાના દીર્ઘાયુષ્યમાં ઉત્તમ આરોગ્ય ભોગવ્યું હતું અને હંમેશ આનંદમાં રહેતો હતો.

(૧૭) એન્ટન ટરીસ–૧૩૦ વર્ષ હયાત હતો.

સને ૧૯૦૦ માં મોસ્ટા પરગણાના ડેઝનીકા ગામમાં આ ખેડૂત રહેતો હતો, કે જે ૧૩૦ વર્ષનું અસાધારણ આયુષ્ય ભોગવતો હતો. આટલી ઉમરનો હોવા છતાં તે દ્રાક્ષના માંડવામાં કામ કરતો હતો, અને રોમન કેથોલિક પંથનો હોવાથી દર રવિવારે આઠ માઈલ દૂર આવેલા મંદિરમાં પ્રાર્થના કરવા જતો, અને પાછો ચાલીને આવતો. આ રીતે તે પોતાની ૧૩૦ વર્ષની ઉમરે દર અઠવાડિયે ૧૬ માઈલ પગે ચાલી શકતો. તેની દૃષ્ટિ એવી સારી હતી કે તે ૧૦૦ પગલાં દૂરની દરેક વસ્તુ સ્પષ્ટ જોઈ શકતો. તેની આંખની પાંપણોના વાળ એટલા બધા તો જાડા અને ભરાવદાર હતા કે તેના જોવામાં હરકત ન આવે માટે તેને નિયમિત રીતે કપાવવા પડતા હતા. તેની સ્મરણશક્તિ ઘણી જ તીવ્ર હતી, જેથી તેના આટલા બધા દીર્ઘાયુષ્યના તમામ બનાવોનું તે રસિક અને સરળ વર્ણન આપી શકતો હતો. તેની મા પણ ૧૨૪ વર્ષે મરણ પામી હતી, અને તેનો બાપ ૯૮ વર્ષે ગુજરી ગયો હતો. (વીલિયમ બોઈડ)

(૧૮) જોન બેલીસ–જન્મ ૧૫૭૬, મૃત્યુ ૧૭૦૬, આયુષ્ય ૧૩૦

આ મનુષ્ય નોરધમ્પટનમાં બટન બનાવવાનો ધંધો કરતો. તે સને ૧૯૦૬ના એપ્રિલની ૪થી તારીખે ગુજરી ગયો. એવું કહેવાયેલું છે કે ૧૦૦ વર્ષના ઘરડા માણસો પણ જ્યારે તેઓ જુવાન હતા ત્યારે તેને ઘરડો જોયાનું કહેતા હતા. તેણે સાત રાજારાણીઓ જોયાં હતાં, અને ત્રણ સૈકામાં જીવ્યો હતો.

(૧૯) ઈસિમીના ડાયમન્ડ–૧૩૦ વર્ષે હયાત હતી.

આ હબસણને તેની વૃદ્ધાવસ્થાને લીધે, ગુલામગીરીમાંથી મુક્ત

કરી હતી. તેનું આરોગ્ય ઉત્તમ હતું, અને તે વિચક્ષણ રીતે ઉદ્યોગી હતી.

(૨૦) ડૉનેલ્ડ કેમરોન–૧૩૦ વર્ષની ઉમર. જન્મ ૧૬૨૯,

આ પુરુષ જ્યારે ૧૦૦ વર્ષનો હતો ત્યારે પ્રથમ પરણ્યો હતો.

(૨૧) મોલવી ઈમામુલ્લા જન્મ ૧૭૭૦. ૧૩૦ વર્ષે હયાત હતો.

આ શખસ સને ૧૯૦૦માં ૧૩૦ વર્ષની ઉમરે ૧૮મી બંગાલી પાયદળ લશ્કરમાં મોલવી તરીકે કામ કરતો હતો, અંગ્રેજ સરકારના લશ્કરમાં તે સૌથી ઘરડો લશ્કરી હતો. તે ઠીંગણો અને પાંચ ફૂટની ઊંચાઇનો પાતળો માણસ હતો. તે ચશમાં વગર વાંચી શકતો હતો. ચાલાક ને બુદ્ધિશાળી હતો. તેને લશ્કરના તમામ માણસો માન આપતા હતા. તે બે વખત પરણ્યો હતો અને તેને બે છોકરા હતા. તેમાંનો એક પહેલા શીખ વિગ્રહ વખતે આધેડ ઉમરનો હતો. (બોઈડ)

(૨૨) સૈયદ હબીબ સાહેબ–જન્મ ૧૭૯૪, મરણ ૧૯૦૦, આયુષ્ય ૧૩૦

આ પ્રખ્યાત ફકીર નિઝામ હૈદ્રાબાદમાં રહેતા હતા અને જનસમાજમાં તેમની અપૂર્વ ખ્યાતિ અને લોકપ્રિયતા હતી. તેઓ તા. ૧૦–૧૦–૨૭ ને રોજ ૧૩૦ વર્ષની ઉમરે મરણ પામ્યા. તેઓએ બતાવેલા ચમત્કારો વિષે અદ્દભુત કથાઓ લોકમાં કહેવાય છે. તેઓ રાજ્યમાં એટલા પૂજ્ય હતા કે તેમની મરણતિથિને સામાન્ય રજાનો દિવસ ગણવા નિઝામ સરકારે ખાસ હુકમ બહાર પાડ્યો હતો. ખુદ નિઝામ સરકાર અને તેમના અમલદારો તેમ જ અન્ય

અસંખ્ય પ્રજાજનોએ ભક્તિભાવથી તેમની પાયદસ્તમાં સાથે જઈ તેમને અપૂર્વ માન આપ્યું હતું. (બોમ્બે ક્રોનિકલ તા. ૧૩–૧–૨૭)

(૨૩) મેરીમેગન–ઉમર વર્ષ ૧૨૯

આ બાઈ આયર્લેન્ડના ડોનાગ નગરમાં ૧૨૯ વર્ષની ઉમરે મરણ પામી હતી, તેના મરણની બે કલાક અગાઉ તેની સ્મરણ-શક્તિ તીવ્ર હતી. તેની જિંદગીનાં છેલ્લાં ૩૦ વર્ષ તે ઘણી દરિદ્ર-તામાં રહી હતી, અને અન્ય પાસેથી દાન લઈ પોતાનો નિર્વાહ ચલાવતી હતી. છતાં તેના મરણ પછી, તેની પથારી તળેથી બે હજાર પૌન્ડ નીકળ્યા હતા. (બોઇડ)

(૨૪) હીરા દલા–જન્મ ૧૮૦૪, મરણ ૧૯૨૯, આયુષ્ય ૧૨૫ રહેવાશી સોખડા, વાસણા, તાઃ વડોદરા

આ માણસ ફેબ્રુઆરી સને ૧૯૨૯ માં મરણ પામ્યો. ૧૦ વર્ષ ઉપર ભરાયેલા આરોગ્યપ્રદર્શન વખતે તેને સશક્ત અને નીરોગી જોઈ, શ્રીમંત ગાયકવાડ સરકારે તેને માસિક રૂ. ૧૫ નું વેતન બાંધી આપ્યું હતું, તે તે ૧૦ વર્ષ ભોગવવા ભાગ્યશાળી થયો હતો. (સયાજીવિજય)

(૨૫) એન ટેલર–સને ૧૯૦૪માં ૧૨૫ વર્ષની હયાતી હતી.

અમેરિકાનું 'બ્રુક હેવન લીડર' પત્ર સને ૧૯૦૪ ના સપ્ટેમ્બરમાં નીચે પ્રમાણે લખે છેઃ દેશની ઘરડામાં ઘરડી સ્ત્રી બ્રુક હેવનથી ચાર માઈલ રહે છે. તેનું નામ એન ટેલર છે. તે નિશ્ચય ૧૨૫ વર્ષની છે. કદાચ વધારે ઉમરની પણ હોય. તે સાઈમન જેકસનની સાસુ છે, જેની ઉમર ૧૦૦ વર્ષની છે. તે તેના ભેગો રહે છે. આ બન્નેનું ભરણપોષણ ૯૨ વર્ષની સાઈમનની સ્ત્રી કરે છે.

(૨૬) મેડમ મેરી–જન્મ ૧૭૬૦. ૧૨૪ વર્ષે હયાત હતાં.

આ બાઇ સને ૧૮૮૪ માં હયાત હતાં. તેમનુ આરોગ્ય ઉત્તમ હતું અને સર્વે ઇંદ્રિયો સશક્ત હતી.

(૨૭) મારચી બાલ્ડ કેમરોન–જન્મ ૧૬૬૯, મરણ ૧૭૯૧, ઉ. ૧૨૨ વર્ષ

આ ઇસમે ૯૪ વર્ષ સુધી લાગલાગટ લશ્કરમાં વાજું વગાડનાર તરીકે નોકરી કરી હતી. તે ૧૨૨ વર્ષની ઉમરે કીથમાં મરણ પામ્યો હતો.

(૨૮) મહાત્મા કબીર–જન્મ ૧૩૯૯, મૃત્યુ ૧૫૧૯, ઉ. વ. ૧૨૦

રામાનંદ સ્વામીના શિષ્ય કબીર પંથના સ્થાપક આ મહાત્મા આખા હિંદુસ્થાનમાં પ્રસિદ્ધ છે. (સંતવાણી વિકાસ.)

(૨૯) રામાનુજાચાર્ય-જન્મ ૧૦૧૭, મરણ ૧૧૩૭, આયુષ્ય ૧૨૦

આ ધર્માચાર્ય દક્ષિણમાં બહુ પ્રચાર પામેલા. વિશિષ્ટાદ્વૈત વૈષ્ણવ સંપ્રદાયના તેઓ સ્થાપક હતા.

(૩૦) યોગરાજ–૧૨૦ વર્ષ આયુષ્ય

પાટણના પ્રસિદ્ધ ભૂપતિ વનરાજ ચાવડાના આ પુત્ર હતા.

(૩૧) વીનીફ્રેડરીઝ–જન્મ ૧૭૯૦, મરણ ૧૯૦૯, ઉ. વ. ૧૧૯

આ સ્ત્રી સને ૧૯૦૯ ના મે મહિનાની પહેલી તારીખે ૧૧૯ વર્ષ અને સાત મહિનાનું આયુષ્ય ભોગવી મરણ પામી હતી. તે એક

એકાંત મઠમાં ઝૂંપડીમાં ૧૦૫ વર્ષથી ભાડે રહેતી હતી. તેની માનસિક તમામ ઇંદ્રિયો સંપૂર્ણ સશક્ત હતી. તેની આંખો તેના ૫૦ મા વર્ષમાં જેટલી તેજ હતી તેટલી જ તેના જીવનના અંત સુધી રહી હતી. તેના માથાનો એક પણ વાળ ધોળો થયો નહોતો. સને ૧૯૦૯ ની તા. ૨૭ મી માર્ચે ૨૨ શેર વજનનું પોટકું લઈ તે આઠ માઈલ દૂર રહેતા એક સગાને મળી આવી હતી. એટલે કે પોતાની ૧૧૯ વર્ષની ઉમરે બાવીસ શેર ભાર ઉપાડી તે ૧૬ માઈલ પગે ચાલી જઈ શકવા જેટલી સશક્ત રહી શકી હતી!!! પ્રખ્યાત જોસફ ટેલરે આ બાબતની સત્યતાની જાતે ખાતરી કરી તેનું વર્ણન કર્યું છે. તેથી ઉપલી હકીકત વિશ્વસનીય છે (ડૉ. બીલ્ઝ.)

(૩૨) એક માલણ–ઉમર ૧૧૭ વર્ષની ઉમરે હયાત હતી.

ઝાલોદ તાલુકાના ગોલાણા ગામમાં એક માલણ ૧૧૭ વર્ષની ઉમરે હયાત હતી. તે આ ઉમરે પણ ખેતરમાં જઈ કામ કરતી.

સયાજી વિજય.

(૩૩) જોન ઉરસેલક–જન્મ ૧૬૯૬, મરણ ૧૮૧૨, ઉમર ૧૧૬ વર્ષ

આ એક રેશમનો વણકર પ્રુશિયાના લેમ્બર્ગ નગરમાં રહેતો હતો. તે ૭ વખત પરણ્યો હતો. તેના મરણ વખતે તેની છઠ્ઠી સ્ત્રીને એક વરસનો છોકરો હતો, અર્થાત ૧૧૫ મે વર્ષે તેનામાં ગર્ભાધાન કરાવવાની શક્તિ હતી. તે ઘણો જ તંદુરસ્ત અને બળવાન હતો અને તેના મરણને આગલે દિવસે જ તે ૭ માઈલ ચાલ્યો હતો.

(૩૪) જેન લ્યુસન–જન્મ ૧૭૦૦, મરણ ૧૮૧૬, ઉમર ૧૧૬ વર્ષ

આ બાઈ લંડનમાં કોલ્ડબાથ સ્કેવર નં. ૧૨ વાળા ઘરમાં રહેતી હતી. અને તે તા. ૨૮–૫–૧૬ ને મંગળવારે ૧૧૬ વર્ષની

ઉમરે ગુજરી ગઈ હતી. છેવટ અંત સુધી તેની સર્વ ઇંદ્રિયો સશક્ત હતી.

(૩૫) સ્વામીજી રામાનંદ–ઉમર ૧૧૩ વર્ષ

રામાનુજાચાર્યની ત્રીજી પેઢીના રામાનંદસ્વામીજેઓ રામાનંદી સંપ્રદાયના સ્થાપક છે તેઓ ૧૧૩ વર્ષ જીવ્યાનું મનાય છે.

(૩૬) સ્વીડિશ યોદ્ધો મીટલસ્ટેડ–ઉમર ૧૧૨ વર્ષ

આ શખસે ૧૯ વર્ષ સુધી ફોજમાં કામ કર્યું. ૧૭ લડાઈઓમાં લડ્યો. ત્રાસદાયક કેદ પણ ઘણાં વર્ષ ભોગવી. ૧૧૦ મે વર્ષે તેણે બીજી વખત લગ્ન કર્યું હતું અને મરણ પહેલાં બે કલાક અગાઉ પગે ચાલીને આવ્યો હતો.

(૩૭) એક શખસ ૧૧૧ મે વર્ષે હયાત હતો. જન્મ ૧૭૮૭

ડેલીન્યુસ નામના વિલાયતના પ્રસિદ્ધ પત્રનો ઑસ્ટ્રિયાનો ખબરપત્રી તા. ૨૮–૧૦–૧૯ ને રોજ લખે છે કે, વિયેનામાં ૧૧૧ વર્ષનો ઘરડામાં ઘરડો મનુષ્ય રહે છે. તે મડદા જેવો નથી પણ આરોગ્યવાન અને બળવાન છે. તે સને ૧૭૮૭ માં જન્મ્યો હતો. તેને એમ પૂછવામાં આવ્યું કે તમે જુવાનીમાં કેવું જીવન ગાળતા હતા? તેના જવાબમાં તેણે કહ્યું કે, “ હું હમેશ સખ્ત કામ કરતો હતો અને કામ કર્યા પછી મને સખ્ત ભૂખ લાગતી હતી.” તેના સુખી ઘડપણનું મુખ્ય કારણ તે એ જણાવતો હતો કે “ મેં કદી કોઈ પણ પ્રકારની ચિંતા કે શોક કર્યો નથી. મેં થાક લાગ્યો ત્યાં સુધી કામ કર્યું છે અને પછી ફરી કામ કરવાનો વખત થાય ત્યાં સુધી ઘસઘસાટ ઊંઘ્યો છું. જે માણસ રાતદિવસ ચિંતામાં રહે છે તે જ અકાળે ઘરડા થાય છે. આખી રાત શોક કરવાથી કોઈના ગજવામાં પાઈ પડી નથી તેમ દુઃખ જરા પણ ઓછું થયું નથી.”

(૩૮) ડેમોક્રીટિઝ–૧૦૯ વર્ષ

આ મહાન પુરુષ પદાર્થવિજ્ઞાનશાસ્ત્રમાં પ્રવીણ હતો. આખી ઉમરમાં જરા પણ માંદગી તેણે ભોગવી નહોતી. તેના મરણ વખતે તે આનંદમાં હતો.

(૩૯) એક પારસી બાઈ–જન્મ ૧૮૦૯, મરણ ૧૯૧૯, ઉમર ૧૧૦ વર્ષ

આ બાઈ સને ૧૯૧૯ ના નવેમ્બરની તા. ૧૭ ને રોજ ૧૧૦ વર્ષની ઉમરે ગુજરી ગયાનું સયાજી વિજય પત્રમાં પ્રસિદ્ધ કર્યું છે. તેને નવ છોકરા ને ચાર છોડીઓ હતી અને મરણ સમયે એકંદર તેના પેટનો ૧૨૪ માણસનો વસ્તાર હતો. તેણી દસ માઈલને છેટે પગે ચાલીને તેની છોડીને મળવા જતી.

(૪૦) બારોટ ઈશ્વિરદાસજી શૂરાજી–જન્મ સંવત ૧૫૧૫, મરણ ૧૬૨૨, આયુષ્ય ૧૦૭ વર્ષ

આ અવતારી પ્રતાપી ભક્ત કવિ મારવાડમાં જોધપુર પ્રગણામાં જન્મ્યા હતા. તેમણે પોતાના જીવનમાં કરેલા ચમત્કારોને લીધે તેઓએ એટલી તો પ્રસિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરી હતી કે તેઓ "ઈશરા કે પરમેશ્વરા" ના ઉપનામથી ઓળખાતા હતા. તેમને રાજા–રજવાડાઓએ મોટી જાગીરો બક્ષિસમાં આપી હતી. તેમનું ભક્તિકાવ્ય "હરિરસ" ને નામે હજુ પ્રસિદ્ધ છે.

(૪૧) દરિયા સાહેબ–જન્મ ૧૭૩૧, મરણ ૧૮૩૯, ઉમર વર્ષ ૧૦૬

(સંતવાણી વિલાસ)

(૪૨) જીવગોસ્વામી–જન્મ ૧૫૧૩, મરણ ૧૬૧૮, ઉમર ૧૦૫ વર્ષ

ચૈતન્ય મતાનુયાયી જીવગોસ્વામી, જેમણે ચૈતન્યમતને લગતા અનેક સંસ્કૃત ગ્રંથો લખ્યા છે. તે ૧૦૫ વર્ષ જીવ્યા હતા.

(ઉજ્જવલ નીલમણિ)

(૪૩) સ્ટીવન રમબોલ્ડ–ઉંમર વર્ષ ૧૦૫

આ માણસ ઓકસફર્ડશાયરના બ્રાઈટવેલ ગામમાં ગુજરી ગયો હતો ને તેને ત્યાં જ દાટવામાં આવ્યો હતો. તેની કબર ઉપર નીચેના લેખની તકતી મૂકી હતી.

"તે ૧૦૫ વર્ષ જીવ્યો હતો.
તે સશક્ત અને ઉત્સાહી હતો.
સો અને ઉપર પાંચ.
તમે આટલું જીવી શકશો નહિ."

જો વાંચનાર આ હોડ સ્વીકારી ૧૦૫ વર્ષ જીવવાનો દૃઢ નિશ્ચય કરી આરોગ્યરક્ષક શાસ્ત્રના નિયમોને અનુસરી પોતાની રહેણી-કરણી રાખે તો અવસ્ય શતાયુષ્યીઓની સંખ્યામાં વૃદ્ધિ થાય. જ્યાં સુધી માણસ પ્રયત્ન કરતો નથી ત્યાં સુધી તેનામાં કેટલું સામર્થ્ય છે તેની તેને ખબર પડતી નથી. કૃપાળુ પરમાત્માએ દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત કરવા માટેના નિયમો અત્યંત સાદા બિનખરચાળ અને સરળ રાખી મનુષ્યજાત પર મહા કૃપા કરેલી છે તે ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર છે.

આધુનિક સમયમાં સો વર્ષ ઉપરાંતના હયાત મનુષ્યોનાં વિલક્ષણ દૃષ્ટાંતો

સુધરેલા દેશોની મરણની નોંધ તેમ જ વસ્તીપત્રકો પરથી સ્પષ્ટ નિત્પન્ન થાય છે કે, હાલના પતિત સમયમાં પણ અનેક અપ્રસિદ્ધ શતાયુષ્યીઓ અસ્તિત્વમાં છે. જનસમાજને તો તેમનો પરિચય વર્તમાનપત્રોમાં અવારનવાર આવતાં વર્ણનોથી જ થાય છે. આ ગ્રંથમાં જે સાદા અને બિનખરચાળ ઉપાયો બતાવ્યા છે તેનો ઉપયોગ કરવાથી હાલ પણ સો વર્ષથી અધિક આયુષ્ય ભોગવવું શક્ય છે તે સિદ્ધાન્ત દૃઢ કરવાના હેતુથી તેમની પ્રાપ્ય જીવનપદ્ધતિની માહિતી સાથે હયાત શતાયુષ્યીઓની નીચે યાદી આપેલી છે.

અનુક્રમ નંબર	મનુષ્યનું નામ	ઉમર વર્ષ	જીવન વિષે માહિતી
૧	માલપાઈ	૧૪૧	કોહાટ જિલ્લામાં ટોલગામમાં માલપાઈ નામનો એક મજૂર ૧૪૧ વર્ષનો છે. સાધારણ ઊંચાઈનો સફેદ વાળ અને દાઢીવાળો તે માણસ છે. તેની તંદુરસ્તી સારી રહે છે. તે અને પગે માઈલો સુધી ચાલી શકે છે. ચાલવા માટે તેને લાકડી વગેરેનો આધાર લેવો પડતો નથી. જો કે તે પોતાનું આંખનું તેજ ઓછું થયાનું જણાવે છે છતાં મોટા અક્ષરમાં છપાયેલું કોરાન વાંચી શકે છે. મુંબાઈ સમાચાર, ૧૦–૮–૨૫
૨	ઝારો–આખા તુર્કસ્તાનનો ઘરડામાં ઘરડો માણસ.	૧૫૩	આ માણસ સ્તમ્બુલમાં રહે છે. તે છેલ્લે પાંચમી વાર પોતાની ૧૪૨ વર્ષની ઉમરે પરણ્યો છે. તે ૧૫૦ વર્ષની ઉમરે આ સ્ત્રી તેને ઘરડી પડવાથી છઠ્ઠી સ્ત્રીની શોધમાં હતો. હાલ તે ઇસ્પિતાલમાં માંદો હોવાથી રહ્યો છે. શહેર સુધરાઈની કચેરીમાં ચોપદાર તરીકે નોકરી કરતાં તેની

			તબિયત બગડી હતી. તે કહે છે કે મારું માથું ભમે છે અને છાતીમાં દુખાવેા થાય છે. હવાના ફેરફારને લીધે તેમ થયેલ લાગે છે. વૃદ્ધાવસ્થાની અસર તેા તે નથી જ. લંડનટાઈમ્સ તા. ૨૯–૬–૨૭
૩	એક પુરુષ.	૧૫૦	આ ઇસમે હાલ લગ્ન કર્યું છે. તેની જાનમાં તેનેા ૮૦ વર્ષનેા છેાકરેા હતેા. તેની નવવધૂ ૪૫ વર્ષની છે. હિંદુસ્તાન, ૨૫–૮–૨૯
૪	એક સ્રી અને તેનેા પુત્ર (ઇરાન)	૧૪૬ અને ૧૧૭	ઇરાનની પ્રથમ વસ્તીગણુતરી વખતના તપાસમાં અલવાડ પર્વતની તળેટીએ આવેલા મેાચીન નામના ગામમાં ૧૪૬ વર્ષની એક સ્રી પેાતાના ૧૧૭ વર્ષના છેાકરા સાથે રહેતી માલમ પડી છે. સ્ટારઓફ ઉટકલ જૂન ૧૯૨૭

૫. એક દંપતી–૧૪૦ વર્ષ પુરુષ, ૧૧૦ વર્ષ સ્ત્રી

ઇ. સ. ૧૮૧૦માં ત્રાવણકોરના રેસિડન્ટ કરનલ મનરોના નોકર તરીકે કામ કરનાર પુરુષ ૧૪૦ વર્ષનો અને તેની સ્ત્રી ૧૧૦ વર્ષની હયાત છે. બંને સંપૂર્ણ તંદુરસ્ત છે. સયાજીવિજય મે ૧૯૨૮.

૬. જોનશેલ (અમેરિકા)–૧૩૧ વર્ષ

આ મનુષ્ય ગ્રીઝીક્રીક લીલીકાઉન્ટીમાં ૧૩૧ વર્ષની ઉમરે અમેરિકાના સંયુક્ત રાજ્યોનો સર્વેથી ઘરડા માણસ તરીકે જીવે છે. તેણે કદી પણ તમાકુ વાપરી નથી. તેની સ્મરણ-શક્તિ તેમજ બુદ્ધિ વિલક્ષણ રીતે તેજસ્વી છે. તેની ઘરડામાં ઘરડી હયાત સંતતિ ૯૭ વર્ષની છે. જ્યારે તે લેકસીકટનમાં હતો ત્યારે તેને બે ડૉકટરોએ તપાસ્યો હતો. અને તેમણે જાહેર કર્યું હતું કે ૪૫ વર્ષના માણસની ઉમર જેટલું તેના લોહીનું દબાણ (blood pressure) છે. તે કોઈની મદદ સિવાય ચાલી શકે છે.

ગુડહેલ્થ. પૃ. ૫૫, અંક ૪, એપ્રીલ ૧૯૨૦

૭. કણબી આણંદા ભાભો (કચ્છ) ઉમર ૧૧૬ વર્ષ

આ કચ્છ કાઠિયાવાડના ખેડોઈ ગામનો રહીશ ખેડૂત છે. એના નામ પ્રમાણે તે ખરો આનંદી છે. ૧૧૬ વર્ષનો છતાં ક્રોસ પર બેસે છે. પોતાનાં કપડાં જાતે ધુએ છે. એમને દાંત તથા પેઢાં નવાં ફૂટયાં છે અને કઠણ સોપારી દાંતે ભાંગી શકે છે.

કુમાર કાર્તિક ૧૯૮૪.

૮. કાના જાટ (બિકાનેર) ઉમર વર્ષ ૧૧૨

બિકાનેરથી ચૌદ માઇલ દૂર આવેલા ખુશાલપુર ગામમાં ૧૧૨ વર્ષની ઉમરનો કાના જાટ નામનો માણસ રહે છે. તે બિકાનેર અને નજીકના ગામોમાં સહેલાઈથી ચાલતો જઈ શકે છે. તેના બધા

દાંત મજબૂત અને ચળકતા છે. એ વર્ષ ઉપર તેના વાળ તદ્દન ધેાળા થઈ ગયા હતા. તે કાળા થવા માંડ્યા છે. ગયા ઑગસ્ટની છઠ્ઠી તારીખે તેને બિકાનેર મહારાજાની મુલાકાત કરાવી હતી. મહારાજાએ તેને સેાનાનાં કડાં, પાઘડી અને રૂા. ૧૧૨ બક્ષિસ આપ્યા હતા. ગયા ચાર મહારાજાનેા ઇતિહાસ આ શતાયુષ્યીને બરાેબર યાદ છે. નેચર હીલર, સપ્ટેમ્બર ૧૯૨૬

૯. હેન્દ્રી યુન્ડેઈલ (કલકત્તા) ૧૦૮ વર્ષ

આ એંગ્લેા ઇન્ડિયન એક વખતે પક્ષીઓ પકડનાર તરીકે હિંદમાં ખૂબ પ્રસિદ્ધ હતેા. તે કલકત્તામાં સૌથી વૃદ્ધ હેાવાનેા દાવેા કરે છે. તેણે પેાતાની ૧૦૮ મી જયન્તી ઊજવી છે. આ ઉમરે પણ તે જાહેર કામકાજમાં સારેા ભાગ લે છે અને રેાજ ત્રણ માઈલ ચાલે છે. પ્રજાબંધુ તા. ૨૧–૭–૨૯

૧૦. એક રેડ ઇન્ડિયન અમેરીકન સરદાર–વર્ષ ૧૦૭.

આ માણસે જુલાઈ સને ૧૯૨૮માં લંડનમાં ભાષણ આપ્યું હતું. તેણે કહ્યું ' કે હું મારી આવતી વર્ષગાંઠે ૧૦૭ વર્ષની ઉમરનેા થવાનેા છું પરંતુ વસ્તુતઃ તેા મને મારી બાલ્યાવસ્થા જ લાગે છે મને હજાર વર્ષ જીવવાની ઉમેદ છે. હું પાંચ વાગે ઊઠી ફરવા જઉં છું. મનુષ્યેાએ કદી ચિંતા કરવી નહિ. દીર્ઘાયુષ્યપ્રાપ્તિ માટેનું તે એક અગત્યનું સૂત્ર છે. મેં મારા જીવનના કેાઈ પણ પ્રસંગે માથે હાથ નાખી ચિંતા કરી નથી. એમ કરવાથી તમે કદી દીર્ઘાયુષ્યી થઈ શકશેા નહિ. ચિંતા ચેહ સમાન છે. હાલની પ્રવૃત્તિમય પ્રચલિત જીવનપદ્ધતિ અલ્પાયુષ્યકર છે. બેામ્બે ક્રોનિકલ ઑગસ્ટ ૧૯૨૮.

૧૧. એક બરમીઝ (બ્રહ્મદેશ)–ઉમર ૧૦૫

એક સેા વર્ષ ઉપરાંતના બ્રહ્મદેશના આ રહીશ તેનાં સાઠ

વર્ષ ઉપર એક પુત્ર અને બે પુત્રીઓ આ તમામ કુટુંબે બહારવ-
ટિયા સામે લઢી તેમને ઘર બહાર કાઢી મૂકયા હતા. આ પરાક્રમ
માટે બ્રહ્મદેશના હાકેમે કુટુંબને અભિનંદન આપ્યું હતું.

ઈન્ડિયન ડેલીમેલ ૧૬–૫–૨૮.

૧૨. જોસફ વીન્ડવેાયલ (નાતાલ આફ્રિકા)–વર્ષ ૧૨૮

સન્ડે ટાઈમ્સના જોહાનિસબર્ગના ખબરપત્રીએ આ માણસની
મુલાકાત લઈ તેના વિષે નીચેની હકીકત સપ્ટેમ્બર ૧૯૨૯માં છપાવી
છે. આ માણસે હાલ જ તેનાથી ૮૧ વર્ષે નાની એટલે કે ૪૭
વર્ષની ઉમરની સ્ત્રી સાથે લગ્ન કર્યું છે. અને તેઓ લગ્ન પછીનો
પ્રથમ માસ (Hony moon) શાંતિથી ગુજારે છે. આ માણસને
નીચેના પ્રશ્નો પૂછ્યા હતા અને તેના નીચે લખેલા ઉત્તર મળ્યા હતા.
(૧)તમે સો વર્ષ ઉપરની ઉમરના છતાં આટલી વૃદ્ધ વયે કેમ લગ્ન
કર્યું ? તેણે દઢતાથી કહ્યું કે હું પોતાને પ્રથમના કોઈ પણ સમય કરતાં
વધારે યુવાન અને સશક્ત અનુભવું છું. મારી છોડી છેલ્લાં ૪૫ વર્ષથી
મારી સંભાળ રાખે છે. હવે તે ગમે તે સમયે પરણે તો મારી
સંભાળ કોણ લે ? (૨) ‘તમે કેટલી વખત પરણ્યા છો ?’ ‘આ મારું
ત્રીજી વારનું લગ્ન છે. પ્રથમ લગ્નની સ્ત્રી મારી સાથે ૧૫ વર્ષ અને
બીજી વારની સ્ત્રી મારી સાથે ૩૫ વર્ષ રહી હતી. છેલ્લાં ૨૮ વર્ષથી
હું વિધુર રહ્યો છું. મેં મારું પ્રથમ લગ્ન મારી ૫૦ વર્ષની ઉમરે
કર્યું હતું.’ (૩) ‘તમને કેટલાં છોકરાં છે ?’ ‘મારે પાંત્રીસ છોકરાં છે.’
(૪) ‘તમારું આરોગ્ય કેવું રહે છે’ ‘મને કોઈવખત સખ્ત મંદવાડ
આવ્યો નથી. મારી આંખોનું તેજ કે શ્રવણશક્તિ જરા પણ ઓછાં
થયાં નથી. નજીકના ઓરડામાં બેઠેલા માણસોની વાતચીત હું સુખેથી
સાંભળી શકું છું. મારો જન્મ નાતાલમાં થયો હતો અને છેલ્લાં ૯૦
વર્ષથી મીડલબર્ગમાં રહું છું. વૈદ્ય છું ને મેં અનેક દરદીઓને સારા
કર્યા છે. મેં કદી શસ્ત્રક્રિયા કરી નથી. મારાં છોકરાં મારું ગુજરાન ચલાવે

છે.' (૫) 'તમારો આહાર કેવો હોય છે ?' 'હું ઊઠ્યાપછી થોડા સમય બાદ એક જ વખત સાદો આહાર લઉં છું. હું કદી દારૂ પીતો નથી. હજુ ઘણાં વર્ષ જીવવાની મને ઉમેદ છે.' (૬) 'તમે કાંઈ કસરત કરી શકો છો ?' 'હું વારંવાર ઘોડે બેસી ફરવા જઉં છું. થોડા સમય ઉપર જ મેં ૩૦ માઈલ પગે ચાલી મુસાફરી કરી હતી.' એમ મગરૂબીથી તેણે કહ્યું. તે ઠીંગણો ચાર ફૂટની ઊંચાઈનો માણસ છે. બર્લીન મીશનરી સોસાઈટી પાસે વિશ્વાસનીય નોંધો છે, તેજોતાં આ માણસ નિઃસંદેહ ૧૨૮વર્ષનો હોવો જોઈએ.

ધ ઈન્ડિયન ડેલીમેલ ૧૨–૯–૨૯.

૧૩. માર્ટેભી–૧૫૦.

સોવિયેટ રશિયામાં દુનિયામાં સૌથી વૃદ્ધ આ પુરુષ રહે છે. તે હજુયે બાગકામ કરે છે. તેને બધું યાદ રહે છે.

નવગુજરાત ૧૯૩૪.

૧૪. અબ્દુલ રસુલખાન–૧૨૫.

હેરાત પ્રગણાના એક ગામડામાં આ ઇસમ રહે છે તેણે તાજેતરમાં જ પોતાનો ૧૨૫મો જન્મોત્સવ ઊજવ્યો છે. આટલી ઉમરમાં તે ત્રણ સ્ત્રી પરણ્યો છે ને તે કુલે ૩૦ બાળકોનો પિતા છે છતાં પણ તેની તંદુરસ્તી બહુ સુંદર છે. ચાલવામાં તો યુવાનો સાથે હરીફાઈ કરે છે અને એક કસરતબાજ જેટલી જ તેની દૃષ્ટિ ચકોર છે.

સંદેશ ૧૯૩૪.

૧૫. સ્ટેાપન ક્રેસ્ટનોફ અને તેની પત્ની પોના–૧૨૦ વર્ષ.

સોફિયા પાસેના ઓબ્રીડીસ્ટ ગામમાં આ સુખી યુગલ રહે છે, તેઓ બન્ને પોતાની ૧૨૦ વર્ષની ઉમરે સુખી જીવન ગાળે છે.

તેમને ત્રણુ દીકરીઓ અને એક દીકરો હયાત છે. પૌત્રો અને પ્રપૌત્રોની સંખ્યા લગભગ ૧૦૦ છે. અત્યારે સ્ટોપન પોતાના નિત્યકાર્ય માટે તાજગીવાળો રહે છે. તે ૧૨ વર્ષ સુધી પોતાના ગામનો મેયર હતો. નવગુજરાત ૯–૫–૩૫.

૧૬. મશાહદી કુરબાનઅલી–૧૨૬ વર્ષ,

ઈરાનમાં આ ૧૨૬ વર્ષના ડોસાને ૩૦૦ માણસોનો વસ્તાર છે. તેની છ પેઢીઓ આજ હયાત છે. આ ડોસાનો મોટો પુત્ર ૧૦૦ વર્ષનો છે અને એક ૯૫ વર્ષની પુત્રી પણુ હયાત છે.

નવગુજરાત ૫–૮–૩૫

૧૭. ૧૬૦ વર્ષની હરતી ફરતી સ્ત્રી

પુરી જિલ્લાના રામચંદ્રપુર ગામમાં ૧૬૦ વર્ષની સ્ત્રી છે. તેણે પાંચ પેઢીઓ ગુજરતી જોઈ છેઃ તે જો કે કેડે વાંકી વળી ગઈ છે છતાં પણુ સહેલાઈથી હરતીફરતી રહે છે. મુંબઈ સમાચાર ૨૪–૯–૩૫.

જેમ જેમ સુધરેલા જમાનાની આયુષ્યહર જીવનપદ્ધતિનો પ્રચાર વધતો જાય છે તેમ તેમ શતાયુષ્યીની સંખ્યા ઉત્તરોત્તર ઘડતી જાય છે

ઉપરની યાદીમાં, અનેક અપ્રસિદ્ધ શતાયુષ્યીઓ કે જેમનાં જીવનની નોંધ લેવાઈ નથી તેમનો સમાવેશ થયો નથી. જે શતાયુષ્યીઓની જીવનની નોંધ આધારભૂત પ્રમાણોથી વિશ્વાસપાત્ર હતી તેમાંથી ખાસ પસંદ કરેલા મનુષ્યોનાં જ દૃષ્ટાંતો આપવામાં આવ્યાં છે. સુધરેલા દેશોમાં દર દશ દશ વર્ષે નવીન વસ્તીપત્રક કરવામાં આવે

છે. આવે દરેક પ્રસંગે દરેક દેશમાં સો અને તે ઉપરાંતની ઉમરના મનુષ્યો હયાત જણાયા સિવાય રહેતા નથી. આ વસ્તીપત્રકોનું અવલોકન કરતાં તુરત જણાઈ આવે છે કે અલ્પાયુષ્યના સામ્રાજ્યનો વિસ્તાર દિવસે દિવસે વધ્યે જ જાય છે.

વ્હેસ્પિયન બાદશાહના વખતમાં લોકો સેંકડો વર્ષથી નીતિભ્રષ્ટ થયા હતા, છતાં પણ એક નાના પ્રાંતમાં સો વર્ષ ઉપરાંતની વયના ૫૪ લોકો હતા. આરબ લોકો જ્યાં સુધી પોતાનો નિર્વાહ દૂધ અને પાણી પર કરતા હતા ત્યાં સુધી તે લોકોમાં અનેક શતાયુષ્યીઓ દૃષ્ટિગોચર થતા હતા. ૧૦૦ વર્ષની ઉમર થતી ત્યારે તેઓ ખરી યુવાવસ્થામાં ગણાતા અને તે વયે તેઓ લગ્ન કરતા. આ વયે હાલના ભરજુવાનિયાઓ કરતાં તેમનામાં જીવનબળ વધારે હતું.

યુરોપખંડમાં હરજીગોવ્હિના નામે એક પ્રાંત છે, તેના દરેક ગામમાં ૧૦૦ અને તે ઉપરાંત વયના ઘણા માણસો નજરે પડતા અને આ જ પ્રાંતનાં કેટલાંક ડુંગરી પ્રદેશનાં ગામો છે જેમાં ૮૦ ની અંદરના થોડાક જ મનુષ્યો મરણ પામતા.

રશિયા દેશના પૂર્વ ભાગમાં વસ્તી છૂટીછવાઈ હતી અને ત્યાં લોકો પશ્ચિમ રશિયાની માફક સુધરેલા હતા નહિ. જ્યાં સુધી તે ભાગમાં સરકારે હોસ્પિટલ અને ડોકટર લોકોની મફત સવડ કરી નહોતી ત્યાં સુધી તેમની વસ્તીમાં ૧૦૦ થી ૧૪૦ વર્ષની વયના દીર્ઘાયુષ્યી લોકો પુષ્કળ નજરે પડતા. ૭૪૮૧૩૭ લોકોની વસ્તીમાં ૧૪૦ વર્ષનું દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવી ૨૦૯૧ લોકો મરણ પામેલ હતા, અર્થાત દર ૩૫૭ માણસે એક માણસ ૧૦૦ થી ૧૪૦ વર્ષ સુધી જીવી શકતું. પરંતુ હાલમાં સને ૧૯૧૧ ની સાલમાં વસ્તીની ગણતરી થઈ તે વખતે યુરોપના દેશોમાં નીચે પ્રમાણે શતાયુષ્યીઓની સંખ્યા નોંધાઈ હતી.

અનુક્રમ નંબર	દેશનું નામ	શતાયુષ્યીઓની કુલ સંખ્યા	કેટલી વસ્તીમાં એક શતાયુષ્યી
૧	સરવિયા	૫૭૫	૨૨૬૦
૨	આયર્લેન્ડ	૫૭૮	૮૧૩૦
૩	સ્પેન	૩૭૨	૪૩૦૦૦
૪	નોર્વે	૨૩	૯૬૦૦૦
૫	ઈંગ્લાંડ-સ્કોટલેન્ડ-વેલ્સ	૧૮૨	૧૭૭૦૦૦
૬	ફ્રાન્સ	૨૧૩	૧૮૦૭૫૦
૭	સ્વીડન	૨૦	૨૫૦૦૦૦
૮	જર્મની	૭૮	૭૦૨૦૦૦

અર્થાત્ સને ૧૯૧૧ માં ઓછામાં ઓછાં ૨૨૬૦ અને વધારેમાં વધારે ૭૦૨૦૦૦ માણસોમાં એકજ માણસ સો વર્ષ જીવી શકતું હતું. સરાસરી લેતાં દર ૩૫૨૧૩૦ માણસે એકજ માણસ જમાનાની આયુષ્યહર જીવનપદ્ધતિમાં ૧૦૦ વર્ષ જીવી શકતો હતો.

અમેરિકામાં સને ૧૯૦૦ ની સાલમાં વસ્તીપત્રક થયું તે વખતે નીચે પ્રમાણે વસ્તી નોંધાઈ હતી.

પુરુષો	સ્ત્રીઓ	કુલ
૩૮૮૧૬૪૪૮	૩૭૧૭૮૧૨૭	૭૫૯૯૪૫૭૫

કુલ વસ્તીમાં ૯૦ વર્ષ ઉપરાંતનાં માણસો ૩૩૭૬૨ જણાયાં હતાં અને તેની જાતવાર ઉમર નીચે પ્રમાણે હતી.

ઉમર	પુરુષો	સ્ત્રીઓ	કુલ
૯૦ થી ૯૪	૯૮૫૮	૧૪૧૩૪	૨૩૯૯૨
૯૫ થી ૯૯	૨૪૧૭	૩૮૪૯	૬૨૦૬
૧૦૦ અને તે ઉપરાંતનાં	૧૨૭૧	૨૨૩૩	૩૫૦૪
કુલ એકંદર	૧૩૫૪૬	૨૦૨૧૬	૩૩૭૬૨

ઉપરનાથી જણાશે કે સ્ત્રીઓનું આયુષ્ય પુરુષો કરતાં દોઢું જણાયું હતું અને ૭૫૯૯૪૫૭૫ માણસોની વસ્તીમાં ફક્ત ૩૫૦૪ માણસો જ શતાયુષ્યી હતાં. એટલે કે દર ૩૫૨૧૩૦ માણસમાં એક જ માણસ ૧૦૦ વર્ષ સુધી જીવી શકતું હતું અન્ય દેશોની સ્થિતિ આથી પણ વધારે નિરાશાજનક હતી. આધુનિક સમયમાં શતાયુષ્યીઓની સંખ્યામાં એથી પણ વધારે ઘટાડો થયો છે. એમ માનવા સબળ કારણ છે. જેમ જેમ જનસમાજ ઉત્તરોત્તર કુદરતી જીવનથી વધારે વિમુખ થતો જાય છે અને સુધરેલા જમાનાની આયુષ્યહર કુટેવો વધારે ઘર ઘાલતી જાય છે તેમ તેમ રોગ અને અલ્પાયુષ્યની વૃદ્ધિ થતી જાય છે તે શંકારહિત છે.

હજારો વર્ષ પર હવામાં જેટલા પ્રમાણમાં પ્રાણવાયુ હતો તેટલા જ પ્રમાણમાં હાલ પણ છે. હજારો વર્ષ પર પાણીમાં જે તત્ત્વો હતાં તે જ તત્ત્વો હાલ પણ છે. તેમ જ પૃથ્વીમાં પદાર્થો હતા

તે હાલ પણ છે, છતાં પણ હજારો વર્ષ પહેલાંના મનુષ્ય જેટલું આયુષ્ય હાલનાં મનુષ્યો ભોગવી શકતાં નથી તેનું સબળ કારણ એ જ છે કે આપણા જીવનમાં આપણે ઉત્તરોત્તર કૃત્રિમતા વધાર્યે જઈએ છીએ. ખુલ્લી હવામાં સાદું જીવન ગાળતાં નથી. જનસમાજમાં એવા રિવાજો ઘર ઘાલીને બેઠા છે કે જેનું અનુકરણ કરવાથી આયુષ્ય ઓછું થયા સિવાય રહે જ નહિ. કુદરતી આહાર છોડી દઈ કૃત્રિમ આહારમાં આપણી ભ્રષ્ટ થયેલી સ્વાદેન્દ્રિયને વધારે આનંદ લાગે છે. શુદ્ધ નિખાલસ જીવન ગાળવાને બદલે ધનપ્રાપ્તિ માટે અનેક પ્રપંચો આપણે રચ્યે જઈએ છીએ, સંસારની જંજાળો ઉત્તરોત્તર વધારી આપણે આપણી ચિંતાઓનું ક્ષેત્ર વધાર્યે જઈએ છીએ. વિષયેન્દ્રિયોની તૃપ્તિ કરવા માટે આપણે કૃત્રિમ જરૂરિયાતો ઊભી કરી અનેક સંકટો ઊભાં કરીએ છીએ. આપણે માદક પદાર્થોના ઉપયોગનો વધારો કરતા જઈએ છીએ, ખલકમાં જેટલે દરજ્જે આપણે આધુનિક જમાનાની કહેવાતી સુધરેલી જીવનપદ્ધતિનો સ્વીકાર કરી કુદરતી જીવનથી વિમુખ થઈએ છીએ તેટલે દરજ્જે આપણી આયુષ્યમર્યાદા ઘટતી જઈ, આપણે અલ્પાયુષ્યી થતા જઈએ છીએ.

શતાયુષ્યીઓની જીવનપદ્ધતિ ઉપરથી મળતો બોધ

ઉપર જે વિલક્ષણ દીર્ઘાયુષ્યી મનુષ્યોનાં ઉદાહરણ આપવામાં આવ્યાં છે તેમની જીવનપદ્ધતિ પરથી જણાશે કે તેઓની રહેણીકરણી સાદી હતી. સંસારની વ્યવસાયી જંજાળોથી તેઓ બને તેટલા દૂર રહી ખુલ્લી હવામાં રહ્યા હતા અને તેઓએ નિયમિત મિતાહારી અને સૃષ્ટિના નિયમોને અનુસરી જીવન ગાળ્યું હતું. જન્મથી મળેલી જીવન-શક્તિનો દુરુપયોગ કર્યો નહોતો. હાલના સુધારામાં મોહિત થયેલા માણસોની માફક તેઓએ વ્યસન અને ફેશનની ફીશિયારીમાં પોતાના મહામૂલ્ય પ્રાણબળની આહુતિ આપી શરીરમાં ક્ષીણતા આણી નહોતી,

પરંતુ એકાદ મિતવ્યયી અને સુવ્યવસ્થિત સંસારગૃહિણી પ્રમાણે તે અત્યુત્તમ અને અનુપમ શક્તિનો અતિશય કરકસરથી વ્યય કરી સંગ્રહ કર્યો હતો, તેથી જ આ પુરુષો સો વરસ ઉપરાંતની ઉમરે પણ ગર્ભાધાન કરાવવા શક્તિવાન રહી મરણ પર્યંત સર્વ ઇન્દ્રિયો બળવાન રાખી નીરોગ રહ્યા હતા, જીવનશક્તિ નિરંતર એટલી તો તીવ્ર રહેતી કે તેમના દાંત અને વાળ વારંવાર નષ્ટ થયે નવીન આવતા અને તેમની કરચલી પડી ગયેલી ચામડી પુનઃ તરુણ પુરુષની ચામડી પ્રમાણે પૂર્વ સ્થિતિમાં આવતી.

૧૪
અંતિમ વચન

પ્રિય વાંચકો ! જો તમારે અગણિત પુણ્યોના પ્રતાપે જે તમને અતિ દુર્લભ મનુષ્યદેહ મળ્યો છે તેને એળે ગુમાવવો ન હોય, તમારે શાસ્ત્રમાં વર્ણવેલા ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ એ ચાર પુરુષાર્થો અલ્પ પરિશ્રમે સિદ્ધ કરવા હોય, જો તમારે આ સંસારને દુઃખ-દરિયાને બદલે સુખસાગરમાં બનાવવો હોય, જો તમારે તમારું શરીર નિરંતર નીરોગી અને સશક્ત રાખવું હોય, જો તમારે તમારા ધર્મ-પાલનમાં ચિત્તવૃત્તિ સ્થિર રાખવી હોય, જો તમારે સદ્દચારિત્રસંપન્ન અને આત્મસંયમી થવું હોય, જો તમારે નિરંતર આનંદમાં જ રહેવું હોય, જો તમારે સંસારનાં અનુપમ સુખો ભોગવવાં હોય, જો તમારે તમામ પ્રકારની આધિ, વ્યાધિ અને ઉપાધિથી દૂર રહેવું હોય, જો તમારે દુર્વાસનાઓ અને દુર્વ્યસનોના પંજામાં ન સપડાવું હોય અને કદાચ કમભાગ્યે તેમાં સપડાયા હો તો તેનાથી છૂટા થવું હોય, જો તમારે ચિંતારૂપી અગ્નિથી હંમેશ દૂર રહેવું હોય, જો તમારે વૃદ્ધા-વસ્થાને યુવાવસ્થા જેટલી જ ઉત્સાહી અને આનંદમય રાખવી હોય અને તેની અશક્તિઓ અને વ્યાધિઓથી દૂર રહેવું હોય, જો તમારે જીવનના આભૂષણરૂપ વૃદ્ધાવસ્થાનો સમય કે જ્યારે સંસારનાં તમામ પ્રાપ્ત સુખો સારી રીતે ભોગવી શકાય છે, એટલું જ નહિ પણ અનેક

પરોપકારો થઈ શકે છે તે સમય બહુ લંબાવી ભાવિ જન્મ માટે પણ સારો પાયો રચવો હોય અને જો તમારે સુખે સો વરસથી અધિક જીવવું હોય તો—

તમે સાદામાં સાદું કુદરતી જીવન ગાળો, તમે તમારા પોષણને માટે જરૂર હોય તેટલા જ બની શકે તો ફળાહાર કે તેમ ન બને તો સાત્ત્વિક આહાર પર નિર્વાહ કરો, તમને જેટલો આહાર પચી શકે તેથી એક કોળિયો પણ વધારે ખાશો નહિ. તમને જે આહાર માફક ન આવે તે કદી પણ ખાશો નહિ. તમે બનતાં સુધી એક જાતના જ આહારના પદાર્થમાંથી પોષણ મેળવો. તેમ ન બની શકે તો બને તેટલી ઓછી જાતના ખાદ્ય પદાર્થોનો ખોરાક તરીકે ઉપયોગ કરજો, તમારી માનસિક નબળાઇને લીધે તમે જેટલા વજનમાં હમેશ આહાર લેતા હો તેનાથી જરા પણ વધારે કે ઓછો કોઇ વખત લેશો નહિ. તમે તમારી જીભના સ્વાદને વશ થઈ કોઈ દિવસ તમારી ઘોર તમારા દાંતથી ખોદશો નહિ, તમે તમારા અન્ય ધાર્મિક કે વ્યવસાયી નિયમો જેટલા ચોકસાઈથી પાળો છો તેથી પણ વધારે ચોકસાઈથી તમારા આહારના નિયમો પાળજો, તમે નૈષ્ઠિક કે સામાન્ય બ્રહ્મચર્ય પાળી, તમારા જીવનના સારરૂપ વીર્યનો હમેશ શરીરમાં સંચય કરજો અને વીર્યનો કદી પણ દુરુપયોગ કરશો નહિ. તમે હમેશ સ્મરણમાં રાખજો કે પરમેશ્વરે પ્રજોત્પત્તિના કાર્ય માટે જ વીર્યને ઉત્પન્ન કરેલું છે. અન્ય પશુઓ પણ પ્રજોત્પત્તિના કાર્ય સિવાય તેનો ઉપયોગ કરતાં નથી. માટે પશુઓથી પણ અધમ બની તેનો ક્ષણિક વિલાસ કે આનંદ માટે ઉપયોગ કરી કાચ લેવા માટે કાંચન આપી તમારી બુદ્ધિને લાંછન લગાડશો નહિ, તમે કોઈ પ્રકારના ભાંગ, દારૂ, તમાકુ જેવા માદક પદાર્થોનું વ્યસન પાડશો નહિ, તમે દિવસે ને રાત્રે જેટલા બને તેટલા વધારે વખત ખુલ્લી હવામાં રહેજો, તમે નિત્ય સ્નાન કરી તમારી ચામડીને સ્વચ્છ રાખજો ને તેને બને તેટલી વધારે વાર હવા, પ્રકાશ અને તડકામાં

ખુલ્લી રાખજો. તમે બને તેટલા વધારે વખત નગ્ન રહી અગર તમારા શરીર પર જેમ બને તેટલાં ઓછાં કપડાં પહેરી તમારા શરીરની ચામડીનાં છિદ્રોને શરીરનો મળ બહાર કાઢવા તેમ જ શ્વાસ લેવા દેજો. તમે નિત્ય પ્રાણાયામ કે દીર્ઘશ્વાસપ્રશ્વાસ લઈ તમારાં ફેફસાં મજબૂત કરશો તમે તમારા ઉદર માટે અસત્ય અને પરદુ:ખકારક વ્યવહાર કરશો નહિ. તમે હંમેશાં સત્યમય જીવન ગાળજો, તમે નિરંતર ચેહ સમાન ચિંતાનો ત્યાગ કરી આનંદી રહેજો. તમે હમેશ રાતે વહેલા ઊંઠવાની ટેવ પાડજો. તમે દરરોજ બનતાં સુધી ટાઢા પાણીથી સ્નાન કરો, તમારી ચામડી સ્વચ્છ અને સુંદર રાખવાનું ભૂલી જશો નહિ. તમે તમારા જીવનવ્યવહારનાં દરેક કાર્ય નિયમિતપણે કરજો, તમે ખુલ્લી હવામાં દરરોજ તમને માફક આવતી કસરત કરજો, તમે જમ્યા પછી અડધો કલાકથી ઓછી વિશ્રાંતિ લેવાનું ભૂલશો નહિ. તમે કોઈ પણ દિવસ આઠ કલાકથી ઓછી નિદ્રા લેશો નહિ. તમે આરોગ્ય અને આયુષ્યભક્ષક રીતરિવાજોને આધીન થશો નહિ અને તમે જેમ બને તેમ સંસારની જંજાળમાંથી દૂર રહી શાંત જીવન ગાળજો.

મનુષ્ય જેવું બુદ્ધિમાન પ્રાણી પોતાનું હિત કયા વર્તનથી થશે તે જાણ્યા છતાં પણ ફાયદાકારક વર્તન રાખે નહિ અને નુકસાન થવાનો પ્રત્યક્ષ જાતઅનુભવ થયે જતો હોય છતાં પણ ફરી ફરી અહિતને માર્ગે જ પગલાં ભર્યાં કરે તો દીવાના ભડકાની ઊની ઝાળ લાગ્યા છતાં પણ ફરી ફરી ઝાળમાં ઝંપલાઈ પ્રાણ ખોતાં બુદ્ધિ વિનાનાં અધમ પતંગિયામાં અને આવા વખતોવખત ઠોકર વાગ્યા છતાં સમજણ ન આવેલ મનુષ્યોમાં શો ફેર ?

માટે સર્વ મનુષ્યોને ઉચિત છે કે તેમણે પોતાની સદ્દબુદ્ધિનો સદ્દઉપયોગ કરી દઢ નિશ્ચયબળ રાખી નુકસાનકારક માર્ગનો સદૈવ ત્યાગ કરવો જોઈએ ને હિતકારક માર્ગે નિરંતર ચાલવું જોઈએ.

પરમ કૃપાળુ પરમાત્મા સર્વેને સદ્દબુદ્ધિ આપી સતત સન્માર્ગે ચલાવે ! અસ્તુ.

ખંડ ૨ જો

વેનિશિયન મિતાહારી શતાયુષીની આત્મકથા

પ્રથમ ઉપદેશ

આ ઉપદેશ લેખકે પોતાના શરીર ઉપર નિયમિત અને મિતાહારી જીવને જે અદ્ભુત અસર કરી હતી, તેનો ૪૩ વર્ષ સુધી લાગલાગટ પાકટ અનુભવ લીધા પછી પોતાની ૮૩ વર્ષની ઉમરે જનકલ્યાણાર્થે પ્રસિદ્ધ કરેલો છે. તેમાં તેણે પોતાનો રોગ કેવી રીતે મટાડ્યો, પોતાનો જન્મથી નબળો બાંધો કેવી રીતે મજબૂત કર્યો અને ભવિષ્યમાં સતત સંપૂર્ણ આરોગ્ય કેવી રીતે ભોગવ્યું તેનું સવિસ્તર વર્ણન કર્યું છે.

(૧) મનુષ્યને પડેલી ટેવ એ એવી મહાન શક્તિ છે કે તેને તે પરાધીન બનાવી આદત અનુસાર વર્તન રાખવા ફરજ પાડે છે માટે કુટેવોનો ત્યાગ ઉચિત છે.

દીર્ઘ કાળના વર્તનથી મનુષ્યની પડેલી ટેવ છેવટે એવી તો સ્વભાવસિદ્ધ થઈ જાય છે કે પોતાના આદત પ્રમાણેના વર્તનથી

પોતાને લાભ છે કે નુકસાન તેનો કાંઈપણ વિચાર કર્યા સિવાય પોતાને જે કૃત્ય કરવાની ટેવ પડી હોય છે તે જ વર્તન રાખવા તેને ફરજ પાડે છે. ઘણી વખત આપણા અવલોકનમાં આવે છે, અને તે વિષે કોઈને શંકા લાવવા પણ કારણ નથી, કે લાંબા વખતથી પડેલી ટેવનું બળ બુદ્ધિ પર પણ વિજય મેળવે છે. સંગત તેવું ફળ તે કહેણી પ્રમાણે સારી નીતિવાળો સદ્‌ગુણી માણસ જો દુર્ગુણી મનુષ્યોનો સંગ કરે તો તે પોતાના સદ્‌ગુણો ખોઈ કુસંગનો પટ બેસવાથી દુર્ગુણી થઈ જાય છે. ઘણી વખત એવું પણ બને છે કે, જેવી દીતે સારી ટેવો કુટેવોમાં બદલાય છે તેવી જ રીતે કુટેવો પણ સારી ટેવોમાં બદલાઈ શકે છે. આથી જ શાસ્ત્રમાં સંતસમાગમ કરવો લાભદાયક મનાયો છે. એક દુષ્ટ માણસ સારા માણસની સતત સોબતમાં રહેવાથી પોતાની કુટેવો સુધારી શકે છે. આ બધા ફેરફાર, ટેવ, કે જે ખરેખર મહાન શક્તિ છે અને જે માણસને પોતાનો ગુલામ બનાવી શકે છે. તેને જ આધીન છે. આથી દરેક મનુષ્યને ઉચિત છે કે સારા સમાગમમાં રહી અગર અન્ય રીતે પોતે એવી સારી ટેવો પાડવી કે જે સ્વભાવસિદ્ધ થઈ પોતાના જીવનની પ્રગતિ કરવા હંમેશ સહાયક નીવડે એટલું જ નહિ પણ અન્યને અનુકરણીય થઈ શકે.

(૨) આધુનિક સમયમાં શરીરના પોષણ માટે જરૂર છે તે કરતાં વધારે આહાર લેવાની ટેવ સર્વસામાન્ય થઈ પડી છે.

ટેવની પ્રબળ શક્તિને લીધે જ આપણા દેશમાં એક દુષ્ટ દુર્ગુણે થોડે થોડે એવો તો પગપેસારો કર્યો છે કે લાખમાં એક પણ માણસ મિતાહારી મળી શકતો નથી. આ દુષ્ટ અને બળવાન દુર્ગુણ તે શરીરના પોષણ માટે જોઈએ તેના કરતાં વધારે ખોરાક ખાવાની ટેવ—અત્યાહાર છે. આ દુર્ગુણ જે નિઃસંશય મનુષ્યનો આયુષ્ય-

સંહારક શત્રુ છે તેણે સાંસારિક જીવનનું નિષ્કપટીપણું, આત્માનો ધર્મ અને શરીરનું આરોગ્ય એ સર્વનો નાશ કર્યો છે.

આ શોચનીય સ્થિતિનું ઘણો લાંબી મુદત સુધી મનન કર્યા પછી હવે મેં નિશ્ચય કર્યો છે કે, જનસમાજના હિત સારૂ અત્યાહારથી જે અપાર નુકસાનો થાય છે તેનું મારે વર્ણન કરવું અને પ્રત્યેક મનુષ્ય તેના ક્રૂર પંજામાંથી મુક્ત થાય માટે તે અનેક અનર્થકારક મનુષ્યઘાતી રાક્ષસ છે એમ સિદ્ધ કરવું.

(૩) અકરાંતિયાપણાની કુટેવે લોકોને એટલા બધા તો અંધ કરી નાંખ્યા છે કે મિતાહારને–દોષાસ્પદ દુર્ગુણને– અત્યાહારને પ્રશંસાપાત્ર સદ્‌ગુણ માનવા લાગ્યા છે.

હું નિશ્ચયાત્મક જાહેર કરું છું કે જનસમાજ, મિતાહારની નિર્મૂળ હોવા જેટલી ઓછી ગણના કરી અત્યાહારનો સર્વ સ્થળે પ્રસાર કરે તે આફતકારક છે. આ ખેદકારક સ્થિતિ ઘણી શોચનીય છે. કારણ, તેણે આધિ, વ્યાધિ, ઉપાધિ અને દરિદ્રતાનો ઘેરે ઘેર વાસ કરાવ્યો છે. અદ્‌ભુત આશ્ચર્ય તો એ છે કે અત્યાહારના દુર્ગુણનો પિતા અકરાંતિયાપણું છે અને આત્મસંયમ પ્રસિદ્ધ અને પ્રશંસનીય સદ્‌ગુણ મિતાહારનો જન્મદાતા છે. છતાં પણ રસનેંદ્રિયના ગુલામ મોહાંધ મનુષ્યો મિતાહારને અધમ અને કંજુસને સમાન ગણી ધિક્કારે છે. જ્યારે અનેક દુઃખદાતા અત્યાહાર—વિવિધ પ્રકારનાં સ્વાદિષ્ટ હદ ઉપરાંતના ભોજન લેવાની કુટેવને ખાનદાની અને અમીરીની નિશાની માની તેને પ્રશંસા કરવામાં આવે છે.

મનુષ્યોની વિષયસુખાભિલાષા અને અંકુશ રહિત વાસનાઓને લીધે જ આ અસત્ય અને દુઃખદાયી માન્યતાઓ ઉદ્‌ભવેલી હોય છે.

પોતાની વિષયવૃતિઓ તૃપ્ત કરવાની તીવ્રેચ્છાઓ મનુષ્યને

આકર્ષણ કરી તેને એટલી હદ સુધી ઘેન ચઢાવે છે કે, તેની પાસે સદ્‌ગુણના માર્ગનો ત્યાગ કરાવી તેને એક એવે દુર્ગુણને માર્ગે ચઢાવે છે કે જે દુર્ગુણ તેને અદૃશ્ય રીતે અકાળે ઘડપણ આણે છે. એટલું જ નહિ પણ અનેક આશ્ચર્યકારક આયુષ્યનાશક અને પીડાકારી વ્યાધિઓના ચિરકાળના પંજામાં સપડાવે છે.

અત્યાહારી ચાલીસ વર્ષની ઉમરનો થતાં થતાંમાં તો પોતાનું શરીર તદ્દન ક્ષીણ કરી નાંખે છે. જ્યારે મિતાહારના અનુયાયીઓ એંસી વર્ષથી પણ અધિક ઉમર સુધી સશક્ત અને તંદુરસ્ત રહે છે.

(૪) રસનેંદ્રિયની લંપટતા રોગોત્પાદક અને આયુષ્યહર હોવાથી અત્યાહાર એ મનુષ્યજીવનનો મહાન સંહારક શત્રુ છે.

અરે, ઓ દુ:ખી દેશ ! શું તને ખબર નથી કે ઘણી ભયંકર મરકીથી અગર તો ઘણી ખૂનખાર લડાઈઓમાં તલવાર ને તોપરૂપી શસ્ત્ર અને અસ્ત્રથી મનુષ્યોનો જેટલો સંહાર થાય છે તેટલો તારી પ્રજાનો સંહાર તો અત્યાહાર એક જ વર્ષમાં નિરંતર કરે છે? ઘર ઘાલી બેઠેલા હાલના રિવાજ પ્રમાણેનાં ઘેર ઘેર થતાં હાલનાં જમણવારો, મિજબાનીઓ અને દુર્ગુણી જલસાઓ, જેમાં વિવિધ પ્રકારનાં પકવાનો, મીઠાઈઓ, રાયતાં, ચટણીઓ, ભજિયાં, અથાણાં વગેરેનાં એટલાં બધાં તો સ્વાદિષ્ટ ભોજનો થાય છે કે એક પતરાળીમાં તે સમાતાં પણ નથી જેથી ત્રણ પતરાળીઓની હાર કરવી પડે છે! શું આવા પ્રકારનાં ભોજનોને આપણે નાશકારક લડાઈઓ ગણી ધિક્કારી કાઢવાં ન જોઈએ? આ અનેક પ્રકારનું વિવિધ ગુણવાળા ખાદ્ય પદાર્થોનું મિશ્રણ શરીરમાં જઈ કેટલી વિક્રિયાઓ ઉત્પન્ન કરતું હશે? કયો વજ્રદેહી પણ આટલાં બધાં વિકાર અને રોગના કારણ રૂપ મિશ્ર ભોજનો જમી નીરોગી રહી દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવી શકે? ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારનો મિશ્ર આહાર જઠરાગ્નિને નબળી પાડી અજીર્ણ ને સુધરેલા જમા-

નાનો રાક્ષસરોગ કહેવાય છે તેને ઉત્પન્ન કરે છે. તે વિષે પ્રોફેસર લેનાર્ડ "સૌંદર્ય આરોગ્ય અને દીર્ઘાયુષ્યનાં રહસ્યો" નામના પોતાના ઉપયોગી ગ્રંથમાં કહે છે કે "ભોજન વખતે અનેક પ્રકારના ખાદ્ય પદાર્થો એકી વખતે જમવાથી જઠર માથે ઘણું જ ત્રાસદાયક કામ આવી પડે છે. આનું કારણ એવું છે કે ખાદ્યના દરેક પદાર્થો ભિન્ન ભિન્ન ગુણવાળા હોવાથી તેને પાચન કરતી વખતે જઠરને ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારના પાચક રસ ઉત્પન્ન કરવા પડે છે. એટલું જ નહિ પણ તેમને પચવવામાં જુદો જુદો સમય લેવો પડે છે. કેટલાક પદાર્થો વહેલા પચી જતા હોવાથી અને કેટલાક દુર્જર પદાર્થો મોડા પચતા હોવાથી જઠરને અનિયમિતપણે પાચકરસ ઉત્પન્ન કરવાની પડતી ફરજ તેને ઉત્તરોત્તર ક્ષીણ કરે છે. અને આ રીતે અજીર્ણનો વ્યાધિ ઘર ઘાલી બેસે છે. વિશેષમાં કેટલાક ખાદ્ય પદાર્થોનો સંયોગ પરસ્પર વિરોધી હોવાથી રસાયનિક ફેરફારથી તેઓ જઠરમાં વિક્રિયા ઉત્પન્ન કરે છે. સુધરેલા દેશોમાં અજીર્ણ વ્યાધિ સામાન્ય થઈ પડ્યો છે. તેનું સબળ ઉત્પાદક કારણ અનેક પ્રકારનાં મિશ્રિત ભોજન એકી વખતે ખાવાની વિશ્વવ્યાપી પદ્ધતિ છે."

ઈશ્વર ઉપરના પ્યારને ખાતર આ અપવિત્ર સ્થિતિ દૂર કરવા કાંઈ ઉપાય યોજવા હું વિનતિ કરું છું. આ નાશકારક અત્યાહાર જેટલો કોઈ પણ દુર્ગુણ ઈશ્વરને વધારે તિરસ્કારપાત્ર નથી. લોકની આરોગ્યતાના રક્ષણ માટે નિયમો ઘડીને જેમ ચેપી રોગોથી મરણ-પ્રમાણ ઓછું કરી શકાય છે તેમ મરકી કરતાં પણ વધારે નાશકારક આ નવીન વ્યાધિને આપણા દેશમાંથી હાંકી કાઢવા ભગીરથ પ્રયત્ન કરવો અત્યંત અપેક્ષિત છે.

(૫) કુદરતે મનુષ્યની સ્વાભાવિક જરૂરિયાતો ઘણી ઓછી રાખેલી હોવાથી સાદામાં સાદા અલ્પ ખોરાકથી તેનું સારી રીતે પોષણ થઈ શકે છે.

પરમ કૃપાળુ પરમેશ્વરે મનુષ્યશરીર એવું તો ચમત્કારિક

બનાવ્યું છે કે અલ્પ આહારથી તેનું પોષણ સારી રીતે થઈ શકે છે. આ સત્ય હકીકતને અનેક અનુભવી વિદ્વાનોએ પુષ્ટિ આપી છે. પ્રખ્યાત પ્યુરીટન કહે છે કે "The height of relegion is to discern how little we need, but how much we own!" પોતાની જરૂરિયાતો કેટલી ઓછી છે છતાં ઇશ્વરે તેને કેટલું બધું આપ્યું છે તે શોધી કાઢવામાં જ ધર્મનું ખરું રહસ્ય સમાયેલું છે. કવિ એડવર્ડયંગ કહે છે કે:

Man's rich with little were his judgement true.

Nature is frugal and her wants are few;

These few wants answered bring sincere delights;

But fools create themselves new appetites.

મનુષ્યની સ્વાભાવિક પ્રેરણાબુદ્ધિ તેની કુટેવોથી ભ્રષ્ટ થઈ ન હોય તો અલ્પ આહારથી તેનું પોષણ સારી રીતે થઈ શકે છે. કુદરત કરકસર કરનાર હોવાથી મનુષ્યની જરૂરિયાતો ગણીગાંઠી રાખી છે. આ જરૂરિયાતો પૂરી પાડવામાં આવે તો તેને અપાર આનંદ મળે છે. પરંતુ મૂર્ખ માણસ કૃત્રિમ જરૂરિયાતો ઉત્પન્ન કરી હાથે કરી દુઃખને વહોરી લે છે.' ડો. કોટન કહે છે કે:

Our portion is not large indeed,
But how little do we need!
For nature's calls are few.
In this the art of living lies:

To want no more thou will suffice,
And make that little do.

આપણી પાસે સમૃદ્ધિ નથી. સાટે કુદરતે આપણી જરૂરિયાતો પણ કેટલી બધી ઓછી રાખેલી છે. કુદરતની માગણીઓ ગણીગાંઠી છે. પોષણ માટે જરૂર છે તેના કરતાં વધારે ખોરાકનો ઉપયોગ કરવો નહિ. અને જે અલ્પ ખોરાકની જરૂર છે તેટલા જ ખોરાક ઉપર સંતોષ માનીને રહેવું તેમાં જ જીવવાની કળાની ખરી ખૂબી રહેલી છે. હિતોપદેશમાં કહેલું છે કે મનુષ્યની જઠરાગ્નિ જંગલમાં પોતાની મેળે ઉત્પન્ન થતા સાદામાં સાદા અલ્પ ખોરાકમાંથી પોષણ મેળવી શકે છે. છતાં પેટને માટે અનેક મનુષ્યો પાપ કરે છે. એ કેટલું વિસ્મયકારક છે !

૬. મહાન પુરૂષોએ અલ્પાહાર કરી અદ્ભુત કામો કરેલાં છે.

આપણા ઋષિમુનિઓએ નિર્જન વનમાં રહી સાદા ફળાહાર પર રહી જે તત્ત્વજ્ઞાનના ગ્રંથો લખી તત્ત્વજ્ઞાનનાં જે ગૂઢ રહસ્યો પ્રદર્શિત કર્યાં છે તે હજુ સુધી પણ વાંચકને આશ્ચર્યમાં ગરકાવ કરી લેખકો તરફ પૂજ્યબુદ્ધિ ઉત્પન્ન કરે છે. નીચેની યાદી પરથી જણાશે કે ઘણા મહાત્માઓએ અત્યંત સાદા ખોરાક પર અત્યંત પરમાર્થિક જીવન ગાળ્યું છે, એટલું જ નહિ પરંતુ અત્યંત દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવેલું છે. આધુનિક સમયમાં પણ ઘણા મહાન પુરુષોએ અલ્પ આહાર પર અનેક પરાક્રમો કરેલાં છે. તેમાંના ખાસ લક્ષમાં રાખવા જેવાં દૃષ્ટાંતો નીચે આપ્યાં છે.

(अ) પૂર્વકાળમાં થયેલ મહાત્માઓ

૧ પૂર્વકાળના બ્રાહ્મણો ચોખા અને કંદમૂળ પર રહેતા છતાં દોઢસોથી બસો વર્ષ સુધી જીવતા હતા. (સર વીલિયમ ટેમ્પલ)

૨ પૂર્વકાળના હિન્દુસ્તાનના દિગંબર યોગીઓ ફળ અને તાજાં શાકભાજીઓ જ ખાતા હતા. તેઓના ધર્મનો સિદ્ધાન્ત એવો હતો કે સૂર્યના તાપથી પાકતા સિવાયનો કોઈ ખોરાક લેવો નહિ. તેઓ ૧૫૦ થી ૨૦૦ વર્ષ જીવતા. (રાઉઓથમ.)

૩ પૂર્વકાળના બ્રિટનો ફળો સિવાય કાંઈ ખાતા નહિ છતાં ૧૨૦ વર્ષ પછી જ વૃદ્ધાવસ્થા આવતી. (પ્લુટાર્ક.)

૪. આરબ લોકોની રણમાં રહેતી જાતો કેવળ તેમના ઊંટના દૂધ પર નિર્વાહ કરતી છતાં તેઓ ૨૦૦ વર્ષ ઉપરાંત જીવતી. (કેપ્ટન રીલી.)

૫ ઈઝરાયલની સંતતિ માતા નામના અનાજની રોટલી ને પાણી પર ૪૦ વર્ષ રહી હતી અને મનુષ્ય માટે એક જ જાતનો ખોરાક આરોગ્ય અને દીર્ઘાયુષ્યદાયક છે એમ સાબિત કર્યું હતું. (બાઈબલ.)

૬ મહંમદ પેગંબર જવની રોટલી અને ખજૂર ખાઈ નિર્વાહ કરતા. (જીવનચરિત્ર.)

૭ પીટ્રાશ ઝોરટન રોટલા ને દૂધ પર ૧૮૫ વર્ષ જીવ્યો હતો. (લોર્ડલેનાર્ડ.)

૮ પૂર્વમાં રહેતા ખ્રિસ્તી લોકો ૦ાા શેર રોટલી અને પાણી પર ૧૦૦ વર્ષ ઉપરાંત જીવતા હતા. (ગોલ્ડસ્મીથ.)

૯ સાધુ પોલ જિંદગીનાં પ્રથમ ૪૦ વર્ષ ખજૂર ને પાણી પર અને પાછલાં ૭૫ વર્ષ ફક્ત પાણી ને રોટલી ઉપર રહી ૧૧૫ વર્ષ જીવ્યો હતો.

૧૦ સાધુ થેમ્ટોની જંગલમાં ૮૦ વર્ષ સુધી ફક્ત રોટલી ને પાણી પર રહ્યો હતો. ફળ થોડાં લેતો.

૧૧ થોમ્સપાર આ ઈતિહાસપ્રસિદ્ધ પુરુષ થૂલાવાળી ઘઉંની રોટલી અને પનીર પર ૧૫૨ વર્ષ જીવ્યો અને રાજાના આમંત્રણથી લંડન જઈ તેને શહેરી જિંદગી ભોગવી પોતાનો સાદો આહાર છોડી ભારે આહાર પર રહેવું પડયું તેથી તે ૨૦૦ વર્ષનું આયુષ્ય ભોગવી શક્યો નહિ. આ પુરુષ વિષે વિસ્તૃત વર્ણન લેખકે 'આહાર અને આરોગ્ય' નામના અન્ય લેખમાં આપ્યું છે.

૧૨ આરસેનિયસને એરકેડિયસ બાદશાહના ગુરુ હતા તે પણ પાણી ને રોટલી પર ૧૨૦ વર્ષ જીવ્યા હતા.

૧૩–૧૬ રોમ્બાલ્ડ સાધુ એપીફેનીઅસ સીમીઅન સાધુ જેંગ્સ વગેરે સંતોએ રોટલી અને પાણી જેવા આહાર પર ૧૦૫ થી ૧૧૫ વર્ષ સુધીનું દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવ્યું હતું. (લોઈડ લેનાર્ડ)

આ દીર્ઘ જીવનથી સ્પષ્ટ સિદ્ધ થાય છે કે શતાયુષ્ય અત્યંત સાદા અને અલ્પ આહારનું સહગામી છે.

(આ) આધુનિક કાળના નામાંકિત મનુષ્યો.

૧ નેપોલિયન બોનાપાર્ટ–રાતદિવસ અગાધ પરિશ્રમ કરવાની અપરિમિત શક્તિ ધરાવનાર અને મનુષ્યપ્રયત્ન આગળ કશું અસંભવિત નથી એમ જગતને બતાવી આપનાર શૂરવીર નેપોલિયન અતિ અલ્પ આહાર કરતો. તે કહેતો કે માણસ ઘણું ખાઈને માંદો પડે છે, પરંતુ થોડો ખોરાક લેવાથી માંદો પડયો હોય એમ મેં સાંભળ્યું નથી. બીજે દિવસે સારી ભૂખ લાગે તેટલા માટે તે ચોવીસ કલાકનો ઉપવાસ કરતો.

(૨) કેટીસેન્ડનીના ફક્ત રોટલી ને શાક ખાય છે. ચા, કોફી દારૂ કે માંસને કદી સ્પર્શ કરતી નથી. આ સ્ત્રી દુનિયાની સર્વ

સ્ત્રીઓ કરતાં મજબૂત છે. લોઢાના સળિયા તેના હાથમાં રબર માફક બેવડા વળી જાય છે. પોતાની છાતી ઉપર ૭ મજબૂત માણસોનું વજન રાખી શકે છે. આ સ્ત્રીએ પોતાના છોકરાના જન્મને પહેલે જ દિવસે આવી તમામ કસરતો કરી આખા અમેરિકાને વિસ્મય કર્યો હતો. (નેચર હીલર.)

(૩) મિસ એનેટી કીલરમેન વારંવાર આખા દિવસમાં ફક્ત ૭ નારંગી ઉપર સખ્તમાં સખ્ત કામ કરે છે આ સ્ત્રી શરીરસૌંદર્ય માટે પ્રખ્યાત છે અને પ્રસિદ્ધ તરનાર છે. માંસ, દારૂ, તમાકુ, ચા કે કોફી કદી પણ વાપરતી નથી. (નેચર હીલર.)

(૪) મુસોલીની ઇટાલીનો આધુનિક મહાન ઉદ્ધારક સવારમાં એક પ્યાલો દૂધ પીએ છે અને બપોરે બે વાગે સાદામાં સાદો ખોરાક લે છે. કદી દારૂ પીતો નથી.

(૫) બરનાર્ડ શૉ આ યશસ્વી હયાત નાટકકાર અત્યંત સાદા આહાર પર રહે છે. તેઓનો જન્મ સને ૧૮૫૬ માં થયો હોઈ હાલ તેમની ઉમર ૮૬ વર્ષની છે. તેમનું જીવન કઠોર અને તેમની ટેવો સંન્યાસી જેવી છે. તેઓ ફળ, જાડી રોટલી, શાક વગેરે પદાર્થો પર રહે છે. દૂધ તથા ગરમ પાણીની મિલાવટવાળી ચા કે કોફીનો તેમણે છેલ્લા ૬૦ વર્ષથી સ્પર્શ પણ કર્યો નથી. સિગારેટ, સિગાર વગેરે તમાકુની બનાવટો, માંસ, ઈંડાં વગેરેના નામ માત્રથી તેમને ઘૃણા ઊપજે છે, તેમની શારીરિક સ્થિતિ વૃદ્ધાવસ્થામાં પણ યુવાવસ્થા જેવી સુંદર છે એમની ઊંચી ટટાર આકૃતિ યુવાન જેવી ચપળ છે. તેઓ યુવાન માફક ચાલે છે. તેમની આસમાની આંખો હસું હસું થઈ રહે છે. એમને મોટર હાંકવાનો, તરવાનો અને ચાલવાનો શોખ છે, તેઓ એકાંતપ્રિય છે. (નવચેતન ઓગસ્ટ, ૩૫.)

આ સિવાય અન્ય અનેક દૃષ્ટાંતો આપી શકાય તેમ છે પરંતુ

લંબાણ થવાને ભયે આપી શકાતાં નથી. આ લેખમાં આપેલ જિહ્વા-જિતો અને અલ્પાહારી મનુષ્યો સિવાય અન્ય આવા પુરુષોની હકીકત "આહાર અને આરોગ્ય" નામના અન્ય પુસ્તકમાં આપેલી છે તે જિજ્ઞાસુએ વાંચવા યોગ્ય છે. મનુષ્ય પોતાનો નિર્વાહ અલ્પ આહાર ઉપર કરી શકે છે, એટલુંજ નહિ પણ સાદામાં સાદા આહાર ઉપર આદર્શ આરોગ્ય ભોગવી મહા પરિશ્રમી ને ઉપકારી જીવન ગાળી શકે છે એ અનેક જીવનોથી નિર્ણયકારક રીતે નિષ્પન્ન થયેલ હોવાથી પોતાની જીવનપદ્ધતિ, મિતાહારી અને નિયમિત રાખવા દૃઢ નિશ્ચય કરવો એ દરેક બુદ્ધિશાળી અને કર્તવ્યમગ્ન વાંચકનો પરમ ધર્મ છે.

(૭) મિતાહાર ગ્રહણ કરવા તથા અત્યાહારના ઘોર પાપમાંથી બચવાનો એક સાદો ઉપાય.

અત્યાહારરૂપી પ્રાણઘાતક દુર્ગુણમાંથી બચવા માટે એક સરળ બિનખરચાળ અને ચોક્કસ ઉપાય છે. આ ઉપાય એવો તો સહેલો છે કે હરકોઈ માણસ તેનો લાભ લેવા નિશ્ચય કરે તો તેનો ઉપયોગ કરી શકે તેમ છે. આ ઉપાય નીચે પ્રમાણે છે: સદ્બુદ્ધિ અને પવિત્ર આત્મસંયમની પ્રેરણાને અનુસરી કુદરતની સાદી આજ્ઞા પ્રમાણે આપણે અલ્પાહારથી સંતોષ માનવો અને જિંદગી ટકાવવા માટે જેટલા આહારની જરૂર છે તેથી જરા પણ વધારે ન ખાવાની ટેવ પાડવી.

આપણે ખાતરી રાખવી કે શરીરના પોષણ માટે જરૂર છે તેના કરતાં જરા પણ વધારે ખોરાક ખાવાની ટેવનું નિશ્ચયાત્મક પરિણામ રોગ અને અકાળ મૃત્યુ છે. આપણે કદી પણ ભૂલવું ન જોઈએ કે સ્વાદેન્દ્રિયને સંતોષવાથી જે આનંદ મળે છે તે ક્ષણવારમાં નાશ પામે છે પરંતુ આવા ક્ષણજીવી આનંદ મેળવવા માટે આપણે મંદ-વાડ ભોગવી, પાછળથી દીર્ઘકાળ શરીરને બહુ દુઃખ ભોગવવું પડતું

હોવાથી અને છેવટે મૃત્યુને અકાળે શરણુ થવું પડતું હોવાથી ભારે ભોગ આપવો પડે છે.

(૮) અત્યાહારના રાક્ષસી પંજામાંથી છૂટવાનો સરળ માર્ગ જીવવાની કળામાં બતાવી જનસમાજનું કલ્યાણ કરેલ છે.

આ ભયાનક જુલ્મગાર દૈત્ય અત્યાહારે બુદ્ધિ અને હૃદયના ઉમદા ગુણોની અનુપમ બક્ષિસોથી વિભૂષિત મારા અત્યંત પ્રિય મિત્રો અને સહોદરોનો ભરજુવાનીમાં ભોગ લીધો છે. આ મનુષ્યો જો હાલ હયાત હોત તો જનસમાજનાં ભૂષણ થાત અને હાલ તેમના વિયોગથી મને જે દિલગીરી થાય છે તેને બદલે તેમની મૈત્રી અને સહવાસથી મને અપાર આનંદ થાત.

ભવિષ્યમાં આવો દુ:ખદ બનાવ બનવા પામે નહિ માટે મેં નિશ્ચય કર્યો છે કે આ લઘુ લેખમાં અકરાંતિયાપણાનો દુર્ગુણ આયુષ્ય-નાશક દુરાચાર છે એમ સાબિત કરવું અને તેનો સહેલાઈથી કેવી રીતે ત્યાગ કરી શકાય છે અને પ્રથમની સામાન્ય મિતાહારી ટેવો પુનઃ કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરી શકાય છે તે જનહિતકર માર્ગ મારે સરળતાથી ચોક્કસપણે બતાવવો. અત્યાહાર પ્રાણનાશક દુર્ગુણ છે એવી ખાતરી થયેલ તેજસ્વી બુદ્ધિવાળા અનેક યુવકો, જેઓએ પોતાનાં પ્રિય માબાપોને અકરાંતિયાપણાની કુટેવથી ભરયુવાનીમાં મરતા જોયા છે અને જેઓ મને ૮૩ વરસની વૃદ્ધ વયે પણ સશક્ત અને તંદુ-રસ્ત જુએ છે તેઓ મને આ ઉપકારક ક્રિયા બતાવવા આતુરતાથી આગ્રહ કરતા હોવાથી આ કર્તવ્ય કરવાનું હું ઘણા ઉત્સાહથી માથે લઉં છું.

આ યુવકોએ, પોતે પણ મારા જેવી અને જેટલી વૃદ્ધાવસ્થા પ્રાપ્ત કરી શકે તેવી અભિલાષાથી, મેં જે ઉપાયોથી દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત

કર્યું હતું તેનું તેમના આગળ વર્ણન કરી તેમને ઉપકૃત કરવા વિનતિ કરી હતી. તેઓ આવી પ્રમાણિક ઉત્કંઠાવાળા હોવાથી, તેમ જ તેમને જ નહિ પરંતુ જે લોકો મારો લઘુ ગ્રંથ વાંચે તે તમામ લોકોને મારી અંતઃકરણપૂર્વક લાભ આપવાની ઇચ્છા હોવાથી, મારી અત્યાહારી કુટેવો છોડાવી મિતાહારી અને નિયમિત જીવન ગાળવા કયા કારણે મને ફરજ પાડી તે લેખી વર્ણન કરીશ. આ સુધારો મેં કેવી રીતે કર્યો અને તેનાથી મને જે અનુપમ લાભનો અનુભવ થયો તેનું પણ તેવી જ રીતે વર્ણન કરીશ, તેથી અત્યાહારનો ત્યાગ કરવો કેવો સહેલો છે તે સ્પષ્ટ સમજાશે. અંતમાં મિતાહારી જીવન કેવું કલ્યાણકારી છે તે પ્રતિપાદન કરીશ.

(૯) લેખકની મિતાહારી થયા પૂર્વેની શારીરિક સ્થિતિનું દુઃખદ વર્ણન.

હું જાહેર કરું છું કે જે દુષ્ટ વ્યાધિઓથી હું હમેશ દુઃખી થતો હતો અને જેમણે મારા શરીર પર હુમલો કરી એટલો તો પગપેસારો કર્યો હતો કે તેઓ અત્યંત કષ્ટસાધ્ય થઈ ગયા હતા. તે જ દારૂણ દેહદુઃખોએ મને અકરાંતિયાપણાની આસક્તિમાંથી છૂટા થવા દૃઢ નિશ્ચય કરાવ્યો. મારા જન્મથી જ નબળા બાંધાને લીધે મને અતિશય વાયડું જઠર મળ્યું હતું, છતાં પણ યુવાવસ્થામાં મેં અત્યાહાર કરી સ્વચ્છંદી અને વિષયી જીવન ગાળ્યું હતું. આ બન્ને કારણોની એકત્ર અસરને લીધે સ્વાભાવિક રીતે વિવિધ પ્રકારનાં દુઃખદાયી દરદોએ મને ઘેરી લીધો હતો. જઠરમાં દુઃખાવો વારંવાર શૂળ, સંધિવાનાં ચિહ્નો અને લગભગ કાયમનો મંદ જ્વર મારા શરીરમાં ઘર ઘાલી બેઠાં હતાં. પરંતુ વિશેષે કરી ઉદરવિકારો અને છીપે નહિ એવી તૃષાથી હું ખાસ હેરાન થતો હતો, જો કે મારી જિંદગી તેના સ્વાભાવિક અંત સમયથી બહુ દૂર હતી છતાં પણ હું

મરણોન્મુખ સ્થિતિમાં હતો અને મૃત્યુથી જ આ મારાં દુઃખોનો અંત આવશે એમ મારે માન્યા સિવાય ચાલે એમ નહોતું.

અનેક વૈદ્યોએ મારા રોગ મટાડવા ઘણા ઉપાયો અજમાવ્યા પણ તમામ નિષ્ફળ ગયા, જો કે મારી ઉમર ત્રીસથી ચાળીસ વર્ષની અંદર હતી અને ભરયુવાવસ્થામાં વ્યાધિમુક્ત થવું અશક્ય નહોતું, છતાં પણ મારી ભયંકર સ્થિતિએ વૈદ્યોના હાથ ખંખેરાવ્યા. તેમને છેવટે મને કહેવું પડ્યું કે જો મારે જીવવાની ઇચ્છા હોય તો એક છેવટનો ઉપાય કરવાની જરૂર છે. મને ઉત્સાહ આપવા માટે તેમણે મને એવી પણ ખાતરી આપી કે જો હું આ ઉપાય ધૈર્યતાથી કરીશ તો મારા તમામ દુઃખદાયી વ્યાધિઓ અવશ્ય મટી જશે.

(૧૦) મિતાહારી અને નિયમિત જીવન એ જ સર્વવ્યાધિહર ઔષધ છે.

આ ઉપાય તે મિતાહારી અને નિયમિત જીવન હતું. સ્વાદને ખાતર માફક આવે નહિ તેવો ખોરાક હદ ઉપરાંત ખાવાની ટેવથી જેવી રીતે આયુષ્યનો ક્ષય થઈ વ્યાધિગ્રસ્ત થવાય છે તેવી જ રીતે પોતાને માફક આવે તેવા જ પ્રકારનો ખોરાક, પોતાને પચી શકે તેટલા જ પ્રમાણમાં ખાવાની ટેવ રાખવાથી આરોગ્ય કાયમ રહી દીર્ઘાયુષ્યી થવાય છે. એ સિદ્ધાન્તનું સત્ય સાબિત કરી તેમાં મારી દૃઢ શ્રદ્ધા ઉત્પન્ન કરાવી.

આ પરિણામ કુદરતી કાયદાને અનુસરતું છે, કારણ, એક બીજાથી વિરુદ્ધ વર્તન એક બીજાથી વિરુદ્ધ અસર ઉપજાવે છે. અગ્નિનો સ્પર્શ ઉષ્ણતાની ને બરફનો સ્પર્શ શીતળતાની અસર કરે છે. કુદરતની કૃતિઓનું અનુકરણ કરી મનુષ્યની હસ્તકળા સ્વાભાવિક ખામીઓ અને અપૂર્ણતાને ક્રમશઃ સુધારે છે. આ સિદ્ધાન્ત ખેતી અને બીજાં શાસ્ત્રોમાં સાબિત થયેલો છે.

આ બન્ને જીવનપદ્ધતિની પરસ્પર વિરુદ્ધ પરિણામેા લાવવાની શક્તિ વિષે મને શંકા નહેાતી, કારણ કે જો કે મારી જીવનશક્તિનેા એટલેા બધેા નાશ થઈ ગયેા નહેાતેા કે કુદરતી જીવન મને પુનઃ વ્યાધિમુક્ત ન કરે, તેાપણ મારા કષ્ટદાયી વ્યાધિઓનું કારણ જ મારું અત્યાહારી જીવન હતું તે હું સારી પેઠે જાણતેા હતેા. તેમ જ જન્મથી નબળા બાંધાવાળા પુરુષેાને તેમ જ નિર્બળ વૃદ્ધાવસ્થાને પણ મિતાહારી અને નિયમિત જીવન નીરેાગી રાખે છે તે મારા અવલેાકનમાં આવ્યું હતું.

જન્મથી સશક્ત બાંધાવાળા પુરુષેાને પણ અત્યાહારી અને અનિયમિત જીવન, યુવાવસ્થામાં જ શરીરના બાંધાને નિર્બળ પાડી દીર્ઘકાળ સુધી વ્યાધિગ્રસ્ત રાખે છે, તેનેા પણ મને અનુભવ થયેા હતેા.

એક તરફ મારું શરીર રેાગથી હમેશ પીડિત રહેતું હતું અને બીજી તરફથી પ્રેમી સહેાદરેા તથા સમૃદ્ધિ મૂકી ભરયુવાન વયે મરણને શરણ થવું પડશે એ ભયપ્રદ વિચાર મારા મન ઉપર ચમત્કારિક અસર કરવા માંડ્યો. આથી જિંદગી બચાવવાનેા માર્ગ ગમે તે ભેાગે ગ્રહણ કરવા ફરજ પડી. તેમનાં અસરકારક અને સત્યભાસક કારણેાથી મારી સંપૂર્ણ ખાતરી થઈ કે નિયમિત અને અનિયમિત જીવનને લીધે જ ઉપર વર્ણવેલ એકમેકથી વિરુદ્ધ પરિણામ આવે છે. જીવવાની સ્વાભાવિક આશાથી ઉત્સાહિત થઈ મેં નિશ્ચય કર્યો કે અકાલિક મેાતનેા ભય ટાળવાને તેમ જ તમામ વ્યાધિથી મુક્ત થઈ સંપૂર્ણ આરેાગ્ય મેળવી તે કાયમ રાખવાને મારે હવે નિયમિત અને મિતાહારી જીવન ગાળવું જોઈએ.

એક વખત જ્યારથી મેં દૃઢ નિશ્ચય કર્યો કે હવેથી હું મિતાહારી અને ડહાપણભરેલી જિંદગી ગાળીશ અને મારી ખાતરી થઈ કે આવું વર્તન રાખવું એ સહેલું છે, એટલું જ નહિ પરંતુ દરેક માણ-

સનું અવશ્ય કર્તવ્ય છે, ત્યારપછી પ્રાણાન્તે પણ હું મારા નિશ્ચયથી ચલિત થયો નથી. મેં અસ્ખલિત રીતે અંતઃકરણપૂર્વક નવું જીવન ગાળવા માંડયું અને કોઈ પણ દિવસ સ્વાદથી લલચાઈ મને જે આહાર-ના પદાર્થ માફક આવતા ન હતા તે ખાધા નહિ તેમ જ મને માફક આવતો ખોરાક પણ મારું જઠર સહેલાઈથી પચાવી શકે તેટલા જ પ્રમાણમાં ખાધો અને આહારનો એક કોળિયો પણ કદી વધારે ખાધો નહિ.

(૧૧) આહારના કયા પદાર્થો માફક આવે છે તે નક્કી કરવાના પ્રયોગનો પ્રારંભ.

મૂળ લેખક ઈટલીના રહીશ ખ્રિસ્તી ધર્મના હોવાથી તેમને માંસ અને મદિરાનો ઉપયોગ કરવા ધર્મથી પ્રતિબંધ નહોતો, તેમજ તે કાળે આ પદાર્થોનો ઉપયોગ ત્યાં સામાન્ય હતો, તેથી પોતાની પ્રકૃતિને કયા ખાદ્ય પદાર્થો માફક આવે છે તેની શોધ કરવામાં આ પદાર્થોનો તેમણે ઉપયોગ કર્યો છે. ભિન્ન ભિન્ન ધર્મની આજ્ઞાઓ બાજુ પર રાખતાં, કેવળ આરોગ્યની દૃષ્ટિએ, મનુષ્યશરીરની રચના ધ્યાનમાં રાખી માંસાહારની વ્યાધિકારક અસરો વિદ્વાન વૈદ્યોને પણ કબૂલ કરવી પડી છે. અનેક અનર્થકારક માંસાહારને મનુષ્યજાત માટે સર્વાનુમતે અભક્ષ્ય ગણવામાં આવ્યો છે. મનુષ્યનાં તન, મન અને ધન ઉપર નઠારી અસર કરનાર દારૂના કેવળ દવા તરીકના ઉપયોગ વિરુદ્ધ પણ ખુદ ડોકટરોએ જ સખ્ત ઉદ્ગાર કાઢયા છે. આ વિષય ઉપર અન્ય લેખમાં સવિસ્તર વિવેચન આપવામાં આવ્યું છે. અલ્પમાં વાચકે પોતાને કયા પ્રકારનો આહાર અનુકૂળ આવે છે તે શોધી કાઢતી વખતે વનસ્પતિજન્ય પદાર્થોમાંથી પસંદગી કરવી આવશ્યક છે.

(૧૨) પ્રકૃતિને માફક આવતા ખાદ્ય પદાર્થોની પસંદગી કુદરતી આહારમાંથી કરવી બહુ લાભદાયક છે.

અગ્નિથી કૃત્રિમ ગરમી આપી રાંધ્યા સિવાય કુદરતી સ્થિતિમાં જ ખાઈ શકાય તેવાં ફળો એ આપણો સ્વાભાવિક ખોરાક છે. આ વાત મનુષ્યશરીરરચના અને અન્ય શાસ્ત્રોનાં અનેક પ્રમાણોને આધારે નિઃસંદેહ રીતે પ્રતિપાદન થયેલ છે. વિશેષમાં આ આહારનો ત્યાગ કરી કૃત્રિમ રાંધેલો આહાર ખાવાથી મનુષ્યની શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક અધોગતિ થઈ તે અલ્પાયુષ્યી થયો છે એમ અનેક વિદ્વાનોએ પ્રયોગોથી સિદ્ધ કર્યું છે. ઉત્તમોત્તમ શક્તિ, અનુપમ આરોગ્ય અને દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત કરવા માટે તે જ આહાર ગ્રહણ કરવાની ટેવ પાડવી કલ્યાણકારક અને દીર્ઘદષ્ટિદાયક છે.

(૧૩) આહારની મનુષ્યનાં તન અને મન ઉપર તુરત અનિવાર્ય અસર થાય છે. રાજસ અને તામસ આહારનો ત્યાગ કરી હમેશ સાત્ત્વિક આહાર લેવો જોઈએ.

બધા પ્રાણીગુણધર્મશાસ્ત્રવેત્તાઓએ કબૂલ કર્યું છે કે આપણે જે ખોરાક ખાઈએ છીએ તેની આપણા આચારો, વિચારો, આશયો, સ્વભાવો અને મનોવિકારો ઉપર ઘણી અસર થાય છે. આમ હોવાથી આહાર પસંદ કરવામાં આપણે ઘણી સાવધાનતા રાખવી જોઈએ. વિવિધ પ્રકારના ખાદ્ય પદાર્થોમાં ભિન્ન ભિન્ન ગુણ હોય છે, તેથી તે મનુષ્યશરીર પર જુદી જુદી અસર કરે છે. આ સંબંધી અન્ય સ્થળે લેખકે "આહાર અને આરોગ્ય" નામની અન્ય પુસ્તિકામાં વિવેચન કરેલું છે. અત્રે જે શરીરમાં સત્ત્વગુણ વધારે તેવા સાત્ત્વિક આહારના પદાર્થોમાંથી આપણને કયા પદાર્થો માફક આવે છે તે શોધી કાઢવું જોઈએ. શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતાના અધ્યાય ૧૭ના શ્લોક

૮માં સાત્ત્વિક આહારના ગુણ નીચે પ્રમાણે વર્ણવ્યા છે: જે આહાર આયુષ્ય વધારે તેવા હોય, શરીરમાં સારાં તત્ત્વો વધારે તેવા હોય, આરોગ્ય વધારે તેવા હોય, સુખ વધારે તેવા હોય, રસવાળા અને સુંવાળા ઘણો વખત ટકી શકે તેવા અને મનને રુચે તેવા હોય તે આહાર સાત્ત્વિક કહેવાય છે. મુખ્ય સાત્ત્વિક આહારના પદાર્થો નીચેના દરેક પ્રકારના: બદામ, કાજુ, પિસ્તાં, દ્રાક્ષ વગેરે સૂકા મેવો, દરેક ઋતુમાં પાકતાં તમામ પ્રકારનાં ફળો જેવાં કે, દાડમ, કેળાં, લીલી દ્રાક્ષ, સફરજન, નારંગી, કેરી વગેરે; દૂધ, ઘઉં, ચોખા, બાજરી, મકાઈ વગેરે સત્ત્વગુણી દીર્ઘાયુષ્યકર છે. ઉપર બતાવેલ આહાર પૈકી ઘણાં ખાદ્યો કુદરતી સ્થિતિમાં ખાઈ શકાય તેવાં છે, છતાં પણ જેમને તેમ કરવા અનુકૂળતા ન હોય તેઓ ઘઉં વગેરે અનાજના પદાર્થોમાંથી પોતાની પ્રકૃતિને અનુકૂળ આહાર પસંદ કરી શકે છે. આહારના ત્રણ પ્રકાર શાસ્ત્રમાં વર્ણવેલા છે—સાત્ત્વિક, રાજસી અને તામસી. આ ત્રણ પ્રકારમાં પાછલા બે પ્રકારના રાજસી અને તામસી આહારનો ત્યાગ કરવો ઉચિત છે. ગીતાજીના ૧૭મા અધ્યાયના ૯મા શ્લોકમાં ખાવાપીવાની વસ્તુઓ જે તીખી હોય, ખાટી હોય, ખારી હોય, અને જે બહુ ઊનું કે ટાઢું હોય, લૂખું હોય, બળતરા થાય તેવું હોય, દુ:ખ થાય તેવું હોય, શોક થાય તેવું હોય અને રોગ થાય તેવું હોય તેવું ખાવાનું રાજસી કહ્યું છે. આવા પ્રકારના ખોરાકમાં મનુષ્ય પોતાની ક્ષુધા ઉત્તેજિત કરવા જે મસાલાઓ, અથાણાં, ચટણીઓ વગેરેનો ઉપયોગ કરે છે તેનો સમાવેશ થાય છે. મીઠું, મરચું, હીંગ, આંબલી, લસણ દારૂ, ભાંગ, ગાંજો, તમાકુ વગેરે માદક તમામ જાતના પદાર્થો જેઓ શોક અને રોગ કરનારા છે તેનો પણ અવશ્ય ત્યાગ કરવો જોઈએ. ગીતાજીના ૧૭મા અધ્યાયના આગલા ૧૦મા શ્લોકમાં તામસી આહારનું વર્ણન કરેલું છે. ઘણો વખત થયાં રાંધી રાખેલું જે વાસી અન્ન હોય, જે સ્વાદ વિનાનું હોય, જે દુર્ગંધવાળું હોય, જે સડેલું હોય,

જે એઠું હોય અને જે અપવિત્ર હોય તેવું ભોજન તામસી કહેવાય છે. આ પ્રકારનાં ભોજન સર્વદા ત્યાજ્ય છે. જેમને સદ્‌ગુણી અને ધાર્મિક જીવન ગાળવું છે તેમણે તામસી આહારનો સ્પર્શ પણ કરવો નહિ. દરેક પ્રકારનો માદક આહાર તામસી આહાર છે.

(૧૪) પ્રકૃતિ પ્રમાણે સૌને જુદા જુદા ખાદ્ય પદાર્થો માફક આવે છે.

લોર્ડ બેકન કહે છે કે જેટલી આકૃતિ છે તેટલી પ્રકૃતિ છે. તેથી સામાન્ય રીતે જે ખાદ્ય પદાર્થો પોષણકારક ને આરોગ્યદાયક મનાય છે તે દરેકની પ્રકૃતિને તેવી જ અસર કરી, અનુકૂળ આવશે એમ નથી. સતત પ્રયોગ કરી પોતાની પ્રકૃતિને અનુકૂળ આવતા પદાર્થો શોધી કાઢવા જોઈએ. વળી દરેક મનુષ્યે જાતે સ્વાદિષ્ટ અને દીર્ઘાયુષ્યકર ખાદ્ય પદાર્થોનો ભેદ જાણી લેવો જોઈએ. કેટલાક પદાર્થો પ્રથમ દર્શને શરીરમાં બળ, સ્ફૂર્તિ અને ઉત્સાહ ઉત્પન્ન કરતા જણાય છે પરંતુ તેઓ પરિણામે આયુષ્યઘાતક નીવડે છે તે હમેશ લક્ષમાં રાખવું જોઈએ.

આ વાત લક્ષમાં રાખી કોરનેહરો પોતાને કયા પ્રકારના આહાર માફક આવે છે તેનું ખંતથી અવલોકન કરવા માંડ્યો. પ્રથમ તો સ્વાદમાં બહુ સારા લાગતા પદાર્થો જઠરને અનુકૂળ આવે છે કે નહિ તેનો અનુભવ લેવો શરૂ કર્યો. સ્વાદેન્દ્રિયના પૂજકો એમ માને છે કે જે ખાદ્ય સ્વાદમાં સારું તે શક્તિ ને પોષણ આપે છે. તેણે પણ આજ સુધી આ જ સિદ્ધાન્તમાં દૃઢ માન્યતા રાખી હતી, પણ હવે તેણે નિશ્ચય કર્યો કે તેની સત્યતા વિષે ખાતરી કરવી.

(૧૫) જે સ્વાદમાં સારું તે દરેક પ્રકૃતિનું પોષણકારક અને નિર્વિકાર ખાદ્ય નથી.

મારા અનુભવે સ્વાદમાં સારું તે પોષણમાં સારું એ કહેવત

ખોટી પાડી છે. દાખલા તરીકે ઘણો ઠંડો ને સૂકો દારૂ મને સ્વાદમાં સારો લાગતો હતો. તેવી જ રીતે સુખડી, મેવા, મીઠાઈ, શેરવા અને બીજા તેવા જ સ્વાભાવિક રીતે તેમ જ કૃત્રિમ રીતે સ્વાદિષ્ટ કરેલા પદાર્થોનો સ્વાદ મને બહુ પસંદ પડતો. પરંતુ આ બધા મને નુકસાન કરતા માલમ પડયા. મારા પોતાના જાતઅનુભવથી જ આ કહેવત ખોટી સાબિત કરી અને તેને કદી સાચી ન માનતાં જે સ્વાદિષ્ટ પદાર્થો મારી પ્રકૃતિને અનુકૂળ આવતા નહોતા તેનો સદૈવ ત્યાગ કર્યો. જે પદાર્થો મને માફક આવતા હતા તે મને કેટલા વજનમાં સહેલાઈથી પચી શકે છે તે પ્રમાણ મેં નક્કી કર્યું. હમેશ હું મારો ખોરાક જોખીને ખાવા લાગ્યો અને શરીરમાં કોઈ પણ જાતની વિક્રિયા ન કરતાં સહેલાઈથી જલદી પાચન થઈ શકે તેટલો જ આહાર હું લેવા લાગ્યો. હમેશ ખોરાકની જાત અને પ્રમાણ પર ખાસ લક્ષ આપતો હતો. આ રીતે ખાદ્ય કે પેય પદાર્થોથી જરા પણ અત્યાહાર કરવાની ટેવથી હું સદા મુક્ત રહ્યો.

(૧૯) પોતાના પોષણ માટે કેટલા ખોરાકની જરૂર છે તેનું વજન નક્કી કરવા બાબત વ્યવહારુ સૂચનાઓ.

મિતાહારી શતાયુષ્યીએ મિતાહારી અને નિયમિત જીવનના જે બે મુખ્ય નિયમો બતાવ્યા છે તેમાં અમુક વજનમાં જ માફક આવતો ખોરાક હમેશ ખાવો એ બીજો નિયમ છે તે પર લક્ષ આપવું. આ સિદ્ધાન્તના અનુયાયીઓ પોતાનો ખોરાક હમેશ તોળીને જ નિશ્ચિત વજનમાં ખાય છે. ભાગ્યશાળી લોકો મનુષ્યના કુદરતી આહાર–ફળ પર જ રહે છે. તેમને માટે ખોરાકનું વજન નક્કી કરવું સહેલું છે. નવટાંક કે પાશેર બદામ, કાજુ કે પિસ્તાં મગફળી વગેરે તૈલી મેવો (nuts), પાશેર કે દોઢ પાશેર દ્રાક્ષ, બે નારંગી, દાડમ, કેરી કે કેળાં વગેરે જે ખાદ્ય પદાર્થો રાંધ્યા સિવાય

કુદરતી હાલતમાં જ ખાઈ શકાય છે તેમાંથી કેટલા વજનને ખોરાક તેને સહેલાઈથી પચી શકે છે તે નક્કી કરી શકાશે. પોતાના પોષણ માટે તેને નવટાંક કે પાશેર સૂકો મેવો અને શેર કે દોઢ શેર લીલો મેવો અગર તેનાથી વધુ ઓછું પ્રમાણ એકંદર કેટલું જોઈએ તે પોતાના વ્યવસાયી જીવનને અનુસરીને તેમ જ પોતાની આર્થિક સ્થિતિની અનુકૂળતા પ્રમાણે ખાદ્ય પદાર્થો પસંદ કરી નક્કી કરવું અને પછી તે વજનમાં જ હમેશ ખોરાક લેવાની ટેવ પાડવી જોઈએ એ ખાસ લક્ષમાં રાખવાની આવશ્યકતા છે. કોઈ મિત્ર સગા સહોદર કે અન્યના આગ્રહથી જે વજનમાં આપણે ખોરાક લેતા હોઈએ તેમાં જરા પણ ન્યૂનાધિક કરવું નહિ. નવટાંક ખોરાક થોડો સમય જ વધારે લેવાથી મિતાહારી શતાયુષ્યીને કેટલું ભયંકર દુઃખ ભોગવવું પડ્યું તે એની આત્માકથામાં આગળ વર્ણવેલું છે.

(૧૭) નિયમિત અને મિતાહારી જીવન માટે ફળાહાર જેવો એકે આદર્શ ખોરાક નથી.

આપણા ઋષિમુનિઓ વનમાં કંદમૂળ ઉપર રહેતા એ હકીકત હિંદુધર્મશાસ્ત્રમાં પ્રસિદ્ધ છે. આ આહાર ઉપર કલ્પી પણ ન શકાય એટલું દીર્ઘાયુષ્ય તે મહાત્માઓએ ભોગવ્યું છે અને બધાં શાસ્ત્રમાં પ્રવીણતા મેળવેલી છે. અન્ય વિદેશીય વિદ્વાનો જેણે મનુષ્યના સ્વાભાવિક આહાર નક્કી કરવા બાબત અનેક અખતરા કર્યા છે તેમણે પણ એવો અભિપ્રાય દર્શાવ્યો છે કે તાજાં ફળો, ખાસ કરી મીંજવાળા બદામ જેવા તૈલી પદાર્થો(Nuts)નો કુદરતી આહાર મનુષ્યના શારીરિક બળમાં અતિશય વૃદ્ધિ કરે છે, એટલું જ નહિ પણ તેની ગ્રહણશક્તિ અને દૈવી બુદ્ધિબળનો વિકાસ કરે છે. વિદુષી સોફી લેપેલ જે આહારની

પ્રસિદ્ધ નિપુણ શાસ્ત્રી છે અને જેણે આહાર બાબત અનેક પ્રયોગો કર્યા છે, તે કહે છે કે "આપણે જેટલો ફળાહાર વધારે કરીએ છીએ તેટલે દરજ્જે આપણી કાર્યશક્તિ, મનની સ્વચ્છતા, જ્ઞાનશક્તિની તીવ્રતા અને આરોગ્યમાં વધારો કરીએ છીએ." એક વિદ્વાન કહે છે કે સરખીજ કાર્યશક્તિ મેળવવા માટે ફળાહાર કરતાં રાંધેલો આહાર બમણો લેવો પડે છે. અન્ય વિદ્વાન કહે છે કે કુદરતી આહાર લેવાથી આપણે અકરાંતિયા થઈ શકતા નથી તેમ જ તે આહારને લીધે આપણને બરાબર અને ધીમેથી ચાવીને ખાવાની ટેવ પડે છે. જેવી રીતે રાંધેલા પદાર્થો ખાનારનું જઠર ઊના પદાર્થો ખાવાથી નબળું પડે છે, તેવી રીતે કુદરતી આહાર લેનારને નુકસાન થતું નથી. ફળાહારથી થતા લાભ વર્ણવનાર અનેક ગ્રંથો લખાયા છે. શારીરશાસ્ત્ર અને વૈદકશાસ્ત્રના ઊંડામાં ઊંડા અભ્યાસીઓ પણ મનુષ્યને ફળાહારી પ્રાણી જ ગણે છે. મહાન દેશભક્ત મહાત્મા ગાંધી પણ જણાવે છે કે 'એટલે, બીજાના અનુભવથી, મારા પોતાના અનુભવથી, અને જે વાંચ્યું વિચાર્યું છે તેથી, એટલું તો લાગે છે કે ફળાહાર એ ઉત્તમ ખોરાક છે.' આ વિષયમાં જેમણે આખી જિંદગીભર અભ્યાસ, શોધ અને મનન કર્યું છે એવા વિદ્વાનો આખર એવા નિશ્ચય પર આવ્યા છે કે ખાંડ, મરીમસાલા વગેરે ઉત્તેજક પદાર્થની મદદ વડે કૃત્રિમ સ્વાદ ન આપેલા જે ખોરાકો તેમની કુદરતી હાલતમાં રાંધ્યા સિવાય સ્વાદપૂર્વક ખાઈ ને સહેલાઈથી પચાવી પોષણ મેળવી શકાય તે જ પદાર્થો મનુષ્યે ખોરાક તરીકે ખાવા જોઈએ. સોનું અને વળી સુગંધ એ કહેવત પ્રમાણે આવા કુદરતી ખોરાકો અમુક વજનમાં હમેશ લઈ શકાય તેવા હોવાથી આ જ ખોરાક પસંદ કરવા દરેક રીતે લાભદાયી છે.

(૧૪) રાંધેલો ખોરાક લેનારને પોતાને જોઈતા ખોરાકનું વજન નક્કી કરવા બાબતની સૂચનાઓ.

હમેશ મુકરર કરેલા પદાર્થો જ જેમ બને તેમ ઓછી સંખ્યામાં

ખાવા જોઈએ. જો કે ફળાહાર અત્યંત કલ્યાણકારક ને આરોગ્યદાયક છે, છતાં પણ હાલમાં આપણા દેશની આર્થિક સ્થિતિ ધ્યાનમાં લેતાં જનસમાજ સામાન્ય રીતે તેનો ઉપયોગ કરી શકે તે નજીકના ભવિષ્યમાં શક્ય લાગતું નથી. વળી ફળો દેશમાં ઘણે ઠેકાણે અપ્રાપ્ય છે. આવી વસ્તુસ્થિતિમાં રાંધેલો ખોરાક ખાવાની જનસમૂહને ફરજ પડે છે. કુટુંબવત્સલ ફળાહારનું ખર્ચ ઉઠાવી ન શકે તે પણ બનવાજોગ છે. ફળાહાર માટે જે લોકોને દ્રવ્યની, સ્થળની કે નિશ્ચયબળની સહાય ન હોય તેમને પોતાના પોષણ માટે કેટલા વજનમાં રાંધેલા ખોરાકની જરૂર છે તે નક્કી કરવા બાબતની સૂચનાઓ અપેક્ષિત છે. આવા લોકોએ પોતાના ખોરાકના બે ભાગ પાડવા જોઈએ, નક્કર અને પ્રવાહી. ઘઉં, જાર, બાજરો કે અન્ય ધાનના રોટલા કેટલા વજનના લોટના સુખપૂર્વક ખાઈ શકાય છે તે પ્રથમ નક્કી કરવું. લોટ જોખીને તેની જુદી રોટલી કરાવવી, અને આ રીતે કેટલી રોટલીઓ ખાઈ શકાય છે તે નક્કી કરવું. દૂધ, દાળ, કઢી, વગેરે પ્રવાહી ખોરાક પણ આપણે રોટલી જોડે ખાઈએ છીએ. તેને માટે એમ કરવું કે એક અમુક માપનો વાટકો રાખવો અને તે જ વાટકો ભરીને રોટલી સાથે દાળ ખાવી. આ રીતે કેટલી દાળ ને કેટલા લોટની રોટલીની આપણે જરૂર છે તે નક્કી થઈ શકશે. દાળને બદલે દૂધ વાપરવું હિતકર છે. દરરોજ ખાતી વખતે ખાદ્ય પદાર્થો જોખીને ખાવાની અનુકૂળતા આપણા ગૃહસંસારમાં મળી શકતી નથી. રાંધેલો ખોરાક ખાનાર, જેને અમુક વજનમાં જ હમેશ ખાવાનો હોય છે, તેણે એકી વખતે ખોરાકની ચીજો જેમ બને તેમ ઓછી ખાવી જોઈએ, તેમ જ હમેશ મુકરર કરેલા જ ખાદ્ય પદાર્થો ખાવા જોઈએ. કારણ, જો દાળ-રોટલી જોડે શાક, અથાણાં, ચટણી, ભજિયાં વગેરે વારાફરતી ભેળવ્યાં તો રોજનું નક્કી કરેલ ખોરાકનું વજન જળવાઈ શકશે નહિ અને આહારના પદાર્થો બદલ્યા હોય તો દરેક વખતે જોખીને ખાવાની અનુકૂળતા રહેશે નહિ. અને પ્રમાણમાં

ન્યૂનાધિક થઈ નિયમનો ભંગ થઈ નિયમિત જીવન ગાળવાથી જે અલૌકિક લાભો મળે છે તેનાથી બેનસીબ રહેવું પડશે; દાખલા તરીકે એક માણસ શેર લોટની રોટલી અને દોઢ પાશેર દાળ ઉપર સારી રીતે રહી શકે છે. હમેશ શેર લોટની રોટલી થતી હોવાથી અને એક જ માપના વાટકામાં અમુક વજનની દાળ તે ખાતો હોવાથી આહારનું વજન તેનું નિયમિત રીતે સરખું રહે છે. આ માણસ દરરોજ આ જ ખોરાક લે તો તેના આહારમાં ન્યૂનાધિક થતું નથી. પણ જો તેની સાથે વધારામાં આહારના બીજા પદાર્થો, જેવા કે ચટણી, રાયતાં, અથાણાં વગેરે લે અગર રોટલીને બદલે શીરો, લાડુ વગેરે મિષ્ટાન્ન પદાર્થ ખાય તો તેના આહારના પ્રમાણમાં ન્યૂનાધિક થઈ જશે. એક મિતાહારી માટે અવશ્યની શરત એ છે કે, તેણે હમેશાં પોતાનો ખોરાક મુકરર કરેલા વજનમાં જ લેવો જોઈએ. આજ શેર, કાલે દોઢ શેર, પરમ દિવસે પોણો શેર એમ અનિયમિત રીતે ખોરાક ખાવાથી નુકસાન છે. તેથી ખાસ અવશ્યનું છે કે ખોરાકનું વજન અસ્ખલિત રીતે જળવાઈ રહે માટે મુકરર કરેલા પદાર્થો જ હમેશ લેવા અને તે પણ જેમ બને તેમ થોડી જાતના લેવા.

(૧૯) એક જ પ્રકારનો ખાદ્ય પદાર્થ હમેશ ખાવાથી મુકરર કરેલા વજનમાં ખોરાક લઈ શકાય છે.

લેખકના અન્ય લેખ "આહાર અને આરોગ્યમાં" અનેક અનુભવી વિદ્વાનોના અભિપ્રાય ટાંકી એક જ પ્રકારનો ખાદ્ય પદાર્થ જિંદગીના મુખ્ય આહાર તરીકે હમેશ ખાવાથી અત્યંત નીરોગ દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત થાય છે તેમ બતાવ્યું છે. પરંતુ તેથી ખાસ વિશેષ લાભ એ છે કે, આપણે કેટલા વજનમાં અમુક ખોરાકની પોષણ માટે જરૂર છે તે સહેલાઈથી નક્કી થઈ શકે

છે. એટલું જ નહિ પણ તે જ નિયત પ્રમાણમાં હમેશ તે ખોરાક ખાઈ શકાય છે. દાખલા તરીકે અનુભવથી એમ નક્કી થયું કે પોણો શેર ઘઉંના લોટની રોટલી તથા શેર દૂધ શરીરના પોષણને માટે પૂરતાં છે તો દરરોજ આ જ આહાર લેવાનો હોવાથી તેટલા જ વજનમાં લેતાં હરકત આવતી નથી. અથવા છ શેર દૂધથી સારી રીતે પોષણ થાય એમ જણાય તેને દરરોજ છ શેર દૂધ જ લેવું સહેલું થઈ પડે છે. તેવી રીતે નવટાંક કાજુ ને દોઢ પાશેર દ્રાક્ષ, બે કેળાં કે બે જામફળ કે બે કેરી પોષણ માટે પૂરતાં માલમ પડે તો તે ખોરાક દરરોજ જોખીને ખાવાની કડાકૂટ કરવી પડતી નથી, કારણ તેનું પ્રમાણ નક્કી જ થયેલું હોય છે, આથી નિયમિત જીવન ગાળનારે બનતાં સુધી એક જ પ્રકારનો ખાદ્ય પદાર્થ ખાવો હિતાવહ છે.

(૨૦) ન્યાતવરા, વ્યવહારિક જમણવારો કે મિજબાનીઓમાં જવાથી નિયમિત જીવન ગાળી શકાતું નથી.

આપણા પ્રચલિત રિવાજો મુજબ દરેક સ્થળે જમણવારો, જ્ઞાતિભોજનો, જલસાઓ થાય છે. તેમાં ભાતભાતનાં સ્વાદિષ્ટ મિષ્ટાન્ન ભોજનો તૈયાર કરવામાં આવે છે. મિતાહારીને જે પ્રકારનો માફક આવતો આહાર જે પ્રમાણમાં જોઈએ છે તે આવા પ્રસંગે તેને મળી શકતો નથી. તેણે લાંબા અનુભવથી અમુક જાતનો જ ખોરાક તેને માફક આવે છે તે નક્કી કરેલું હોય છે. વળી કેટલો ખોરાક તે સહેલાઈથી પચાવી શકે છે તેનું વજન પણ તેણે નક્કી કરેલું હોય છે. આવે સ્થળે તેને માફક આવતો ખોરાક હોતો નથી, એટલું જ નહિ પરંતુ ત્યાં પોતાને જોઈતા પાચક પ્રમાણ ઉપરાંત આ સ્વાદિષ્ટ ભોજન વધારે ખવાઈ જતું હોવાથી અત્યાહાર થઈ જાય છે. આથી પ્રકૃતિમાં વિકાર થઈ મિતાહારીથી નિયમિત જીવન ગાળી શકાતું નથી. વળી આવા પ્રસંગે અનેક પ્રકારના ખાદ્ય પદાર્થો

તેને એકી વખતે ખાવા પડતા હોવાથી તેના શરીરમાં અનેક રોગોત્પાદક વિજાતીય દ્રવ્યો પ્રવેશ કરે છે.

'દીર્ઘાયુષ્યી થવાની કળા'નો નામાંકિત કર્તા ડૉ. હયુફલેન્ડ કહે છે કે સાદી રીતે રાંધેલો સાદો ખોરાક જ મિતાહાર ને દીર્ઘાયુષ્યને ઉત્તેજન આપે છે. સ્વાદેન્દ્રિયને લાડ લડાવવા અનેક ખાદ્ય પદાર્થોને મિશ્રિત કરી બનાવેલો ખોરાક આયુષ્ય ટૂંકું કરે છે અને અનેક રોગો ઉત્પન્ન કરે છે. પ્રોફેસર બોઈડ લેનાર્ડ કહે છે કે ભપકાદાર અને સ્વાદિષ્ટ ભોજનો હમેશ રોગોત્પાદક અને આયુષ્યનાશક હોય છે. તમામ શતાયુષ્યીઓ, જેમની જીવનપદ્ધતિ વિષે વિશ્વસનીય વૃત્તાંત મળી શકયાં છે, તેઓ હમેશ સાદા અને અમિશ્રિત આહાર પર નિર્વાહ કરતા હતા અને ખાવા–પીવામાં અત્યંત મિતાહારી હતા. ઉપરનાં કારણોથી દેશની આર્થિક સ્થિતિસુધારણા માટે આવા આયુષ્યઘાતક ખર્ચા ન કરવાની આવશ્યકતા સંબંધીનો પ્રશ્ન ન વિચારતાં છતાં પણ મિતાહારી અને નિયમિત જીવન ગાળનારે આરોગ્ય અને આયુષ્ય-ભક્ષક જમણોવાળા જમણવારોનો ત્યાગ કરવો અનિવાર્ય છે.

(૨૧) સદ્‌બુદ્ધિ અને વિચારશક્તિનો સદુપયોગ કરી આ તથા ભાવિ જન્મના સાર્થકના પ્રબળ સાધનરૂપ પોતાનાં બળ તથા આરોગ્યરક્ષણ માટે ગમે તેટલો ભોગ આપવાનો પ્રત્યેક મનુષ્યનો પરમ ધર્મ છે.

મનુષ્યે કોઈ પણ કર્મેન્દ્રિયને વશ થવું અનર્થકારક છે, તેમાં ખાસ કરી રસનેન્દ્રિયમાં લંપટ થવું મહા અનર્થકારક છે.

હરિણ સ્વરના મોહથી પોતાનો પ્રાણ ખુએ છે. હાથી કાષ્ટની કૃત્રિમ હાથણીના મોહથી શિકારીનો ભોગ થઈ પડે છે. પતંગિયું

દીવાના રૂપમાં દીવાનું બની બળી મરે છે. માછલું રસના લોભે પોતાના પ્રાણનો અંત આણે છે. ભમરો ગંધનો ભોગ થઈ પડે છે. એમ એક એક વિષયમાં મોહાસક્ત થતાં પ્રાણુ નાશ પામે છે. તો મનુષ્ય પોતાની પાચનેંદ્રિયના પાસમાં સપડાય તો કેમ નાશ ન પામે ?

રાશ વિનાના ઘોડા ગાડીને ખાડામાં નાખી તેના બેસનારને હાનિ કરે છે, તેમ જો વિષય સાથે ઇંદ્રિયોને લપટાવા દીધી તો તેના ધારણુ કરનારને દુઃખનો પાર રહેતો નથી.

ગીતાજીના અધ્યાય ૩, શ્લોક ૩૪ મામાં કહ્યું છે કે ઇન્દ્રિય અને તે ઇંદ્રિયોને ભોગવવા લાયક અથવા ત્યાગ કરવા લાયક પદાર્થો, તેમાં પ્રીતિ અથવા દ્વેષ એ અનુક્રમે કાયમનાં જ, એટલે સ્વભાવસિદ્ધ હોય છે તેમને વશ ન થવું. કારણુ કે એ આપણા શત્રુ છે. આમ જ્યારે ભગવાન અર્જુનને કહે છે ત્યારે સ્વભાવથી પ્રાપ્ત થયેલી મનોવૃત્તિના સ્વચ્છંદીપણાને મર્યાદિત કરવું એ જ ધર્મનું લક્ષણુ છે, એમ ભગવાનનું કહેવું છે એમ સ્પષ્ટ સમજાય છે. મનુષ્યની ઇન્દ્રિયો તેને પશુપણે વર્તવાનું કહે છે ત્યારે તેની સદ્બુદ્ધિ તેને ઊલટી દિશામાં ખેંચે છે. આ કલહાગ્નિમાં દેહમાં સંચાર કરનાર પશુત્વનો હોમ કરીને જે કૃતકૃત્ય થાય છે, અર્થાત્ ઇન્દ્રિયોને વશ રાખી વિષયવાસનામાં સપડાતા નથી તે જ ખરા યાજ્ઞિક છે, ખરા ધન્ય છે. (દેશભક્ત તિલક મહારાજકૃત ગીતારહસ્ય પા. ૬૯) સર્વ ઈન્દ્રિયોમાં રસનેંદ્રિય અતિ દુર્જય છે. તેથી કહેવાયું છે કે: **जबतक जिह्वा जीती नहीं तब तक जितेन्द्रिय न जानिये** કારણુ કે રસનેંદ્રિયમાં લંપટ થઈ જે મૂઢ ભક્ષ્યાભક્ષ્યનો ખ્યાલ રાખતો નથી તે કુબુદ્ધિ અભક્ષ્યભક્ષણુથી અધોગતિને જ પામે છે. મનુષ્ય જેવા બુદ્ધિમાન પ્રાણીએ પોતાની રસના વશ રાખી ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષના સાધનરૂપ પોતાના અમૂલ્ય દેહને નીરોગ રાખી દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ર કરવું જોઇએ.

(૨૨) એક અદ્‌ભુત આશ્ચર્ય અને અનર્થનું મૂળ

પાણીનાં મોજાંના ભંગે ચપલ જરનો જરા પણ દુર્વ્યય ન થાય તે માટે અપાર કાળજી રાખી વ્યવહારો કરનાર મનુષ્ય ઈશ્વરદત્ત બુદ્ધિબળનો સદુપયોગ ન કરી, સારાસારનો વિચાર બાજુ પર મૂકી, સ્વાદેન્દ્રિયના ક્ષણિક આનંદ માટે અસ્થિર ધન કરતાં અનેકગણું કીંમતી આરોગ્યધનની આહુતિ આપી, કવિએ વર્ણવેલ "કોડીને લેવા દોડી ચાલ્યો, પટકી પારસને રે, જમ હસે જોઈ ફારસને રે, જીવડા ચેતી લે ચિત્તમાં." જેવું વર્તન રાખે છે એ અદ્‌ભુત આશ્ચર્ય છે.

(૨૩) પોતાનું મન વશ ન રાખી જે મનુષ્ય વિષયોનાં ક્ષણિક સુખ ભોગવવા પોતાના અમૂલ્ય આરોગ્ય ને આયુષ્યનો ક્ષય કરે છે તેમનો, પ્રખ્યાત ડૉ. સેમ્યુઅલ જોનસને સુભાષિત ભાષામાં કરેલો તિરસ્કાર.

જીવનનાં સર્વ કાર્યો તથા આનંદોમાં આરોગ્ય એટલું તો આવશ્યક છે કે તેનો દુર્વ્યય કરવાની મૂર્ખતા મહા અપરાધ છે. જે માણસ ક્ષણિક આનંદ માટે પોતાના શરીરમાં નિર્બળતા અને વ્યાધિઓ આણે છે અને થોડાં વર્ષોમાં યુવાનીના વિલાસની ધમાચકડી અને રાગરંગના કોલાહલને બદલે જીવનનો પરિપકવ અને વિશેષ અનુભવી સમય રોગી થઈ માંદગીના ઓરડાની પથારીમાં નિરૂપયોગી ગાળે છે. તે ભાગ્યહીન મનુષ્યને, પોતાના સુખના ઉડાઉ તરીકે, એટલું જ નહિ પણ જનસમાજના સુખના લુટારા તરીકે વાજબી રીતે ધિક્કારી કાઢવો જોઈએ. તે કર્મચંડાળે સૃષ્ટિનિયંતાએ મનુષ્યને જે ધર્મકાર્ય કરવા સરજ્યો છે તે કાર્ય કરી જન્મનો સદુપયોગ કરવા ઇરાદા-પૂર્વક પોતાને નાલાયક બનાવ્યો છે."

પોતાના આ તથા ભાવિ જન્મના સાર્થક્ય કરવાના પ્રબળ

સાધનરૂપ પોતાના તનુમંદિરના આરોગ્ય તથા બળનું યત્નપૂર્વક રક્ષણ કરવું એ પ્રત્યેક મનુષ્યનો ધર્મ છે. મીમાંસકો કહે છે કે (જૈમિનીનાં મીમાંસાસૂત્રો ૧–૨) અમુક કર અગર કરતો નહિ, એવી જે કોઈ અધિકારી પુરુષની આજ્ઞા તે ધર્મ.

જે મહાન પરોપકારી પુરુષે દીર્ઘકાળ સુધી દુર્જય સ્વાદેન્દ્રિયનો નિગ્રહ રાખી પોતાના મરણોન્મુખ દેહને આરોગ્ય આપ્યું, એટલું જ નહિ પણ સો વર્ષથી અધિક વર્ષનું સશક્ત ઇન્દ્રિયો સાથેનું દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવવા સમર્થ કર્યું તે સંસ્કારી પુરુષની સ્વાનુભવથી લાભદાયી સિદ્ધ થયેલી પરોપકારી અને કલ્યાણકારી નીચે પ્રમાણેની આજ્ઞા છે: "પોતાના શરીરને માફક આવે એવા પ્રકારનો અને પોતાના પોષણ માટે જરૂર છે તેટલો જ આહાર નિયત વજનમાં નિરંતર લેવો." આ આજ્ઞારૂપી ધર્મનું પાલન કરવું તે પોતાનો જન્મ એળે ન કાઢવાની અભિલાષાવાળા દરેક પુરુષનું અવશ્ય કર્તવ્ય છે અને આ ધર્મનું પાલન એ જ તેની ઊતરતી પંક્તિના પશુ કરતાં ઉચ્ચદશા હોવાનું પ્રમાણ છે. કારણ આહાર, નિદ્રા, ભય અને મૈથુન એ પશુ અને મનુષ્યને સરખી રીતે સ્વભાવથી જ પ્રાપ્ત થાય છે, ધર્મનું પાલન એ જ પશુ અને મનુષ્ય વચ્ચે ભેદ છે. જેઓ ધર્મ પાળતા નથી તેમને પશુ જ સમજવા જોઈએ.

મનુષ્યજન્મનું સાર્થક જ સારાસારનો વિચાર કરી પાપાચરણોનો ત્યાગ કરી સદાચારી થવામાં સમાયેલું છે અને જે ભાગ્યશાળી પુરુષો પોતાની ઇન્દ્રિયો અને ખાસ કરી રસેન્દ્રિયનો નિગ્રહ કરે છે તેઓ જ ભવસાગર તરી જવાનો અધિકાર પ્રાપ્ત કરે છે. પ્રસિદ્ધ ડૉ. બેન્જામિન ફ્રેંકલીન કહે છે કે "જો તારે દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવવું હોય, આરોગ્ય શરીર પ્રાપ્ત કરવું હોય, બુદ્ધિબળ વધારવું હોય અને ઈશ્વરની અદ્દભુત કૃતિઓ જાણવી હોય તો સૌથી પ્રથમ તારે તારી ક્ષુધાને વિચાર-શક્તિને વશ કરવા મહેનત કરવી જોઈએ. આ લક્ષ્મી અને મોજ-

શોખના સુધરેલા જમાનામાં, જ્યાં દરેક જાતના મષ્નુયની વિષયવાસનાઓ તૃપ્ત કરવાનાં સાધનો ઉત્તરોત્તર ત્વરિત વૃદ્ધિંગત થતાં જાય છે તેવા સમયે, આત્મસંયમ રાખી રસનેન્દ્રિયને વશ કરી જીવન લંબાવવું વિશેષ ધન્યાસ્પદ છે. સારાંશ કે આ દુઃખનો દરિયો કહેવાતા સંસારને સુખનો સાગર બનાવી આ તથા ભાવિ જન્મની સુધારણા માટે ગમે તે વિક્ષેપો આવે અને ગમે તે ભોગ આપવો પડે તો પણ જિહ્વાને જીતી મિતાહારી અને નિયમિત જીવન ગાળવા દરેક મનુષ્યે પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

એક પાશ્ચાત્ય વિદ્વાન કહે છે કે "મનુષ્યે પોતાની ભ્રષ્ઠ સ્વાદેન્દ્રિય તૃપ્ત કરવાના હેતુથી આહાર લેવો જોઈએ પરંતુ તેણે ઈશ્વિરકૃપાથી મળેલી બુદ્ધિનો સદુપયોગ કરી પોતાની પ્રકૃતિને અનુકૂળ જે ખોરાક હોય તે જ આહાર ખાવો જોઈએ. ખાધા પછી મનુષ્યનું શરીર ઉત્સાહી અને હલકું રહેવું જોઇએ અને આ શારીરિક સ્થિતિ તેણે વર્તમાન કાળમાં ક્ષણિક આનંદ આપનાર પણ પાછળથી દીર્ઘકાળ દુઃખ દેનાર પોતાની ભ્રષ્ટ સ્વાદેન્દ્રિયની તૃપ્તિ કરતાં વધારે કીંમતી ગણવી જોઈએ. કેવળ રોગી ઉદરને સંતોષવા માટે જીવનપર્યંત ગદ્ધાવૈતરું કરી અમૂલ્ય આયુષ્યનો ક્ષય કરવો પડે તે મોટામાં મોટો શાપ સમજાવો જોઈએ. પોતાની રસનાના માલિક થઈ સ્વાદેન્દ્રિયને વશ રાખવી જોઈએ. પોતાના પાપી પેટના ગુલામ થવા કરતાં નિઃસંદેહ પ્રત્યેક મનુષ્યને આ સંસારમાં અનેક સત્કર્મ કરવા વિશાળ ક્ષેત્ર છે."

(૨૪) આકર્ષક અહિતકર વર્તન બુદ્ધિ પર વિજય ન મેળવે અને સદ્ નિશ્ચયને વળગી રહેવામાં સહાય મળે માટે દઢ પ્રતિજ્ઞા આવશ્યક છે.

જે માણસની નૈતિક અને માનસિક સ્થિતિ નીરોગી છે તેને અમુક વસ્તુ હાનિકર છે એટલુંજ જણાય કે તુરત જ તે તેનો ત્યાગ

કરી શકે છે. છોકરાઓ જેમ કડવી વસ્તુ ઝટ ફેંકી દે છે તેમ તેવો માણસ નુકસાનકારક ટેવોનો અનાયાસે ત્યાગ કરી શકે છે.

કમભાગ્યે હાનિકર કર્મનું આકર્ષણ પ્રબળ હોય છે અને હિતકર કૃત્યની રુચિ કેળવતાં શ્રમ પડે છે. હિતકર અને આનંદકર વચ્ચે જે સનાતન સંગ્રામ ચાલે છે તેમાં અનેક પ્રસંગે મોહ પ્રબળ થાય છે, અને જે મનુષ્યને ત્યાજ્ય છે, જે આરોગ્ય અને આયુષ્યહર છે તેને તે વશ થાય છે અને તેનું ગ્રહણ કરે છે. જે હિતકર છે તેને વળગી રહેવા ઇચ્છા થાય છે ખરી, પણ દઢ મનોબળના અભાવે તે દુર્બળ પડી જતી હોવાથી આકર્ષક અહિતકર વર્તન બુદ્ધિ પર વિજય મેળવવા સમર્થ થાય છે. આવા પ્રસંગે તેને પ્રતિજ્ઞારૂપી સહાય આપવાની જરૂર પડે છે.

આનંદકર પણ આયુષ્યહરને બદલે હિતકરને આરોગ્યકર ને વળગી રહેવાના નિશ્ચયબળને આવા પ્રકારનું પોષણ આપવું ઇષ્ટ છે. મનોબળને મજબૂત કરવા સારુ અમુક અહિતકર ત્યાજ્ય વર્તન હું મૃત્યુ થાય તો પણ કરીશ નહિ, એવી ભીષ્મ પ્રતિજ્ઞા લેવી અને જ્યારે નુકસાનકારક વર્તનનો પ્રસંગ આવે ત્યારે પ્રતિજ્ઞાને સ્મરણમાં લાવી તે વર્તન ત્યાગવું. આવી રીતે નિશ્ચયબળ ઉત્તરોત્તર વૃદ્ધિ પામતું જશે અને અમુક કાળ વીત્યા પછી અહિતકર વર્તનનો ત્યાગ સ્વભાવસિદ્ધ થઈ જશે.

(૨૫) મિતાહારી જીવન ગત આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરે છે એટલું જ નહિ પણ પ્રાપ્ત આરોગ્યનું સંરક્ષણ કરે છે.

લુઈ જી કોરનેહરો લખે છે કે મિતાહારી ને નિયમિત જીવન ગાળવાનું શરૂ કર્યા પછી થોડા દિવસમાં મને અનુભવ થયો કે મારા આરોગ્યને મારી નવી રહેણી કરણી ઉત્તમ રીતે અનુકૂળ આવે છે. અને જો કે કેટલાકને આ હકીકત અસંભવનીય લાગશે, તો પણ એક વર્ષની અંદર તો હું મારા તમામ વ્યાધિઓથી મુક્ત થયો.

હવે જ્યારે મેં સંપૂર્ણ તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત કરી ત્યારે હું નિયમિત જીવનની શક્તિ વિષે ગંભીરતાથી મારા મનમાં વિચાર કરવા લાગ્યો કે જ્યારે તેણે મારા આટલા બધા કષ્ટસાધ્ય રોગો મટાડ્યા તો આરોગ્યસંરક્ષણ અને મારા નબળા બાંધાને સુધારવામાં અને મારા અત્યંત અશક્ત જઠરને સશક્ત કરવામાં તે આથી પણ વધારે અસરકારક નીવડવી જોઈએ. તેથી વ્યાધિઓમાંથી મુક્ત થવા માટે મેં જે જીવનપદ્ધતિ રાખી તેજ પદ્ધતિ આરોગ્યાવસ્થામાં પણ ચાલુ રાખવા હિતાવહ ધાર્યું.

મેં હમેશ ચોકસાઇથી મિતાહારી અને નિયમિત જીવન ગાળ્યું. આની મારા શરીર ઉપર એવી તો ગુણદાયી અસર થઈ કે લાંબા સમયથી મારા શરીરમાં ઘર ઘાલી બેઠેલા લગભગ અસાધ્ય વ્યાધિઓ એક વર્ષમાં મટી ગયા.

બીજું ઉત્તમ પરિણામ આ જીવનનું એ આવ્યું કે જ્યારે હું વિષયી જીવન ગાળતો હતો ત્યારે દરેક વર્ષે મને એક વિચિત્ર પ્રકારનો તાવ આવતો અને ઘણી વખત તે મને મૃત્યુના મુખ આગળ લઈ જતો તે તાવ પણ આવતો બંધ થયો.

અલ્પમાં, હું ઘણોજ તંદુરસ્ત થયો અને આજ સુધી હું તેવો જ રહ્યો છું, અને તેનું કારણ એ છે કે માનસિક નબળાઈને વશ થઈ મિતાહારી અને નિયમિત જીવન ગાળવામાં મેં પ્રમાદ કર્યો નથી.

આ જીવનનો અપરિમિત ગુણ એ છે કે જે માફક આવતો આહાર હું હમેશ ચોકસ વજનમાં ખાઉં છું તે મારા શરીરને પોષણ આપ્યા પછી કોઇ પણ જાતનો વિકાર કે અડચણ કર્યા સિવાય બહાર આવે છે. આ નિયમ ઈશ્વરકૃપાથી અસ્ખલિત રીતે પાળવામાં આવ્યાથી હું પ્રથમ કહ્યા મુજબ અત્યંત તંદુરસ્ત રહ્યો છું અને મને કોઈ પણ જાતનો વ્યાધિ કદી થયો નથી.

(૨૬) મિતાહાર ઉપરાતના કેટલાક આરોગ્યરક્ષક નિયમો પાલન કરવા જોઈએ,

એ સત્ય છે કે મારી હોજરી બરાબર પાચન કરી શકે તેટલા જ વજનમાં અને માફક આવે તેવા જ પ્રકારનો આહાર લેવાના બે અગત્યના નિયમો હમેશ કાળજીથી મેં પાળ્યા, ઉપરાંત અન્ય આરોગ્ય-સંરક્ષણના ઉપનિયમો મેં પાળ્યા છે તે નીચેના છે.

(૧) જીવનના કોઈ પણ વ્યવહારમાં મેં મારી જીવનશક્તિનો દુરુપયોગ કર્યો નથી. ખાસ કરી મારા વીર્યની રક્ષા કરી છે, બ્રહ્મ-ચર્યપાલન કરેલું છે.

(૨) શુદ્ધ હવાની અવરજવર વિનાનાં બંધ સ્થળોમાં હું ઝાઝો વખત રહ્યો નથી.

(૩) નિદ્રા અને આરામના મારા મુકરર કરેલા સમયમાં મેં ખલેલ પહોંચવા દીધી નથી.

(૪) અત્યંત થાક લાગે ત્યાં સુધી માનસિક કે શારીરિક પરિ-શ્રમ મેં કર્યો નથી.

(૫) ઘણી ટાઢ, ઘણો તડકો, ઘણો પવન મેં સેવ્યો નથી.

ઉપરનાં તમામ વર્તન આરોગ્યહર હોવાથી સેવ્ય નથી. આ પુસ્તકના પ્રથમ ખંડમાં યોગ્ય સ્થળે તે નિયમો પાળવાની અગત્યતા વિષે વિવેચન કરવામાં આવ્યું છે. ઇશ્વરે મનુષ્યને વિચારશક્તિ આપી છે તેનો સદુપયોગ કરી આરોગ્ય સશક્ત અને આનંદી દીર્ઘાયુષ્યની પ્રાપ્તિ અહિતકર કૃત્યો કરવાથી મળતાં ક્ષણિક આનંદ કરતાં અધિક શ્રેયકર અને સ્પૃહણીય ગણી આરોગ્યસંરક્ષણના આવા નિયમો નિરંતર પાળી તંદુરસ્તી જાળવવા પ્રયત્નશીલ રહેવું જોઈએ.

(૨૭) મિતાહારી અને નિયમિત જીવનને સાંસારિક વિપત્તિઓ નિરાશ અને ચિંતાતુર કરી શકતી નથી અને ગમે તેવા પ્રતિકૂળ સંયોગો છતાં પણ તે હિંમતવાન અને સંતોષી રહે છે.

ઉપરના ઉપનિયમોના પાલન ઉપરાંત ચિંતા, તિરસ્કાર ને તેવાજ શરીર ઉપર અત્યંત નુકસાનકારક અસર કરતા અન્ય માનસિક વિકારો, જેનાથી મુક્ત રહેવું કઠિન છે, તેમનાથી બની શકે તેટલું મારું રક્ષણ કર્યું છે, તો પણ આ વિકારોથી તદ્દન મુક્ત રહેવું કઠિન છે અને તે બાબતના મારા પ્રયત્નો સંપૂર્ણ રીતે વિજયી નીવડચા નથી. અનેક સમયે આ વિકારોએ મને વશ કર્યો છે. પરંતુ આ અનુભવ પણ મને ઉપયોગી નીવડ્યો છે. મારા જાતઅનુભવે મને ખાતરી આપી છે કે ખાનપાનમાં મિતાહાર અને નિયમિતપણું રાખવાના બે અગત્યના નિયમો, જે મેં પ્રથમ બતાવ્યા છે તે નિયમને અનુસરીને નિયમિત જીવન ગાળનાર મનુષ્ય પર આ વિકારો ઝાઝી અસર કરી શકતા નથી અને તેથી તેમના શરીરને વિશેષ નુકસાન થતું નથી.

તેથી હું સત્ય કહી શકું છું કે જે મનુષ્ય આ મુખ્ય નિયમો પાળે છે તમને કોઇ પણ પ્રકારના શારીરિક કે માનસિક વ્યાધિથી વિશેષ ઉપદ્રવ થઈ શકતો નથી. મારા સમયની પૂર્વે લાંબી મુદ્દત પહેલાં પ્રખ્યાત વૈદ્ય ગેલને આ સત્યનો સ્વીકાર કરેલો છે. તે કહે છે કે હદ ઉપરાંત આહાર કે પાન ન કરવાનો તેનો અચળ નિયમ હોવાથી તેને કોઈ પણ પ્રકારનો માનસિક કે શારીરિક વિકાર ઘણું જ થોડું નુકસાન કરતો અને આ કારણને લીધે તે કદી પણ એક દિવસથી વધારે માંદો રહ્યો નથી.

આ કથન સત્ય છે તેનું હું પોતે મૂર્તિમંત દષ્ટાંત છું. જે જે માણસો મારા નિકટ પરિચયમાં આવ્યા હશે તેઓ આ હકીકતને

પુષ્ટિ આપશે. તેઓએ મારા જીવનના અનેક પ્રસંગોમાં મારા ઉપર જે આફતો આવી છે તેની મારા પર થયેલી અસર જાતે જોઈ છે. તેમ જ અતિ ટાઢ અને અતિ તડકામાં રહેવું પડયું છે તે પણ જોયું છે. તે લોકોએ ચોક્કસ અવલોકન કર્યું છે કે મને આવા પ્રસંગોએ જરા પણ નુકસાન કર્યું નથી.

પરંતુ જે લોકો મિતાહારી ને નિયમિત જીવન ગાળતા નથી તેમને આવી વિપત્તિઓ, જે ભારે દુઃખ ભોગવાવે છે તે વિષે તે લોકો જ ખાતરીથી સાક્ષી પૂરશે. આવા પુરુષોમાં મારો એક ભાઈ અને બીજા કેટલાક નિકટના સગા હતા. તેઓ પોતાના મજબૂત બાંધા પર આધાર રાખી મિતાહારી અને નિયમિત જીવન ગાળતા નહોતા તેથી તેઓ ઉપરની આફતો તેમને દુઃખમાં ડુબાડી દેતી હતી.

જ્યારે ધનવાન અને સત્તાધીશ પુરુષોએ મારા પર ન્યાયની કોર્ટમાં ઘણા ભારે દાવા કરેલા છે. એમ તેઓએ જાણ્યું ત્યારે આ દાવાનું પરિણામ મારા ગેરલાભમાં આવશે એવો તેમને ભારે ભય ઉત્પન્ન થયો અને અત્યાહારી જીવન ગાળનાર મનુષ્યના શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્યરૂપી કચરો, જે ચિંતારૂપી અગ્નિ તુરત પ્રગટાવવા હમેશ તત્પર રહે છે, તેનો તેમના શરીરમાં ભરપૂર સંચય થયો હોવાથી શીઘ્ર જ્વાળાગ્રાહી પદાર્થ અગ્નિના સ્પર્શથી જેમ તત્કાળ સળગી ઊઠે છે તેમ આ લોકો આવા આફતને પ્રસંગે દુઃખ અને દિલગીરી-ના દરિયામાં ડૂબી ગયા. આ ચિંતા ઉત્તરોત્તર તેમનામાં એટલી તો વૃદ્ધિ પામી કે તેમની જિંદગી અતિશય દુઃખદાયી બની અને તેઓ અકાળ મૃત્યુ પામ્યા.

પરંતુ આ વિપત્તિના સમયોમાં મને બિલકુલ ઉદ્વેગ થયો ન હતો, કારણ, મારા શરીરમાં અત્યાહારથી ચિંતારૂપી ચેહનો અનુકૂળ કચરાનો સંચય થયો નહોતો. પરમેશ્વરે મારા ધૈર્યબળની પરીક્ષા કરવા સારુ આ દાવારૂપી આફત પર આણી છે એવું આશ્વાસન લેતો

અને નિશ્ચયથી માનતો કે આ દાવાનું પરિણામ મારા લાભ અને પ્રતિષ્ઠાની વૃદ્ધિમાં જ આવવું જોઇએ. વસ્તુતઃ અંતે હું માનતો હતો તેમ જ થયું. આ ધનવાન અને સત્તાધીશોના દાવા નામંજૂર થયા અને મને મોટો યશ અને નફો મળ્યો.

આ ઇચ્છિત પરિણામથી મારા આત્માને પરમ શાંતિ થઈ, અને મિતાહારી અને નિયમિત જીવનના નિયમો જે હું દીર્ઘકાળથી અસ્ખલિત રીતે પાળતો હતો તેમાં મારી અચળ શ્રદ્ધા સુદૃઢ થઈ.

આથી સ્પષ્ટ થાય છે કે ચિંતા કે અન્ય કોઈ માનસિક વિકાર નિયમિત અને મિતાહારી જીવન ગાળનારને ઈજા કરી શકતા નથી. હું તેથી પણ આગળ જઈ ખાતરીપૂર્વક એમ પણ કહું છું કે આવા જીવનના અનુયાયીને અકસ્માતથી શારીરિક ઇજા થઈ હોય છે તો તે પણ તેને થોડું દુઃખ ઉત્પન્ન કરે છે અને શરીરની જીવનશક્તિ એટલી પ્રબળ હોય છે કે થયેલ ઈજાઓ ગંભીર સ્વરૂપ ધારણ ન કરતાં જલદી રુઝાઈ જાય છે.

(૨૮) ૭૦ વર્ષની વૃદ્ધ વયે પણ મિતાહારીને કોઈ આકસ્મિક કારણથી વ્યાધિ અગર ઈજા થાય તો તે દવા ખાધા વિના સાદા ઉપાયોથી તુરત મટી જાય છે.

આ કથનની સત્યતા મેં મારા પોતાના જ અનુભવથી મારી ૭૦ વર્ષની વૃદ્ધ વયે જાણી ધણી. ઝડપથી ગાડી હાંકતાં એક દિવસે મને અકસ્માત થયો. મારી ગાડી ઊંધી વળી અને ઘોડાને અટકાવી શકાય તે પહેલાં તે ગાડીને દૂર ઘસડી ગયો. હું છૂટો થઈ ન શકવાથી મને ગંભીર ઇજા થઈ. મારું માથું તથા શરીરના તમામ અવયવો છોલાઈ ગયાં અને ખાસ કરીને મારા એક હાથ ને પગને સખ્ત ઇજા થઈ. મને ઘેર લઈ જવામાં આવ્યો ને મારા કુટુંબે વૈદ્યોને તુરત બોલાવ્યા. મારી આટલી બધી વૃદ્ધ વયમાં આટલી બધી

ગંભીર ઈજા પામેલો આવી શોચનીય સ્થિતિમાં મને જોઈને ત્રણ દિવસમાં મારું નિશ્ચયાત્મક મૃત્યુ થશે એવો અભિપ્રાય આપ્યા સિવાય તેઓનાથી રહેવાયું નહિ. મારા શરીરમાંના સંચિત વિજાતીય દ્રવ્યો ગમે તે વખતે મારા શરીરના ધાતુઓને અસમાનાવસ્થામાં લાવી ગમે તે સમયે ત્રિદોષ ઉત્પન્ન કરી કાળજ્વર પેદા ન કરે, માટે મારા આરામ માટે રક્તસ્રાવ અને વિરેચનરૂપી ફક્ત બે જ ઉપાયો તેમણે સૂચવ્યા. પરંતુ મારી ખાતરી હતી કે નિયમિત અને મિતાહારી જીવન મેં દીર્ઘકાળથી ગાળ્યું હતું તેથી મારું લોહી શુદ્ધ અને નીરોગ હતું અને મારા શરીરમાં અત્યાહારને લીધે રોગોત્પાદક દ્રવ્યોનો સંચય ન હોવાથી મને તાવ આવવા બિલકુલ સંભવ નહોતો. તેથી મેં રક્તસ્રાવ કરવા (લોહી કઢાવવું) દેવાની, જુલાબ લેવાની કે કોઈ પણ પ્રકારની દવા ખાવાની ચોખ્ખી ના પાડી.

મેં ફક્ત મારા પગ ને હાથ ઊતરી ગયેલા હોવાથી ચઢાવરાવ્યા અને વૈદ્દોના અભિપ્રાય પ્રમાણેના અનુકૂળ તેલથી મારા શરીરને ચોળવા દીધું. કોઈ પણ જાતના અન્ય ઉપચાર વિના અને થયેલી ઈજામાં કોઈ પણ જાતની હાનિકારક વિક્રિયા વિના મને મારી ધારણા પ્રમાણે અલ્પ સમયમાં સંપૂર્ણ આરામ થયો.

આટલી વૃદ્ધ વયે આવી ગંભીર ઈજાઓ છતાં કોઈ પણ જાતના ઔષધોપચાર વિનાનો મારો સ્વાભાવિક આરામ મારા વૈદ્દોને તો એક અદ્‌ભુત દૈવી ચમત્કાર જ લાગ્યો.

આ દૃષ્ટાંતથી જે અનિવાર્ય રીતે નિઃસંદેહસાર નીકળે છે તે એ છે કે જે પુરુષ નિયમિત અને મિતાહારી જીવન ગાળે છે અને પોતાના પોષણ માટે જરૂરના ખાનપાનના પ્રમાણમાં કોઈ પણ કાળે લેશ માત્ર પણ ન્યૂનાધિક કરતો નથી તેને કોઈ પણ પ્રકારનો વ્યાધિ થતો નથી. એટલું જ નહિ પણ તેને કોઈ પણ પ્રકારની માનસિક ઉપાધિ કિંવા શારીરિક ઈજાઓ વિશેષ કષ્ટ આપી શકતી નથી.

(૨૯) માનસિક નબળાઈને વશ થઈ જરૂર કરતાં ફક્ત નવટાંક જ ખોરાક વધારે ખાવાથી માત્ર દસ દિવસમાં જ પીડાકારી વ્યાધિઓ થઈ દારુણ દેહદુઃખ ભોગવવું પડયું.

બીજી તરફથી અનિયમિત અને અત્યાહારી જીવન પ્રાણઘાતક છે એવી મારા પોતાના જ અનુભવથી ખાતરી થઈ છે.

છેલ્લાં ચાર વર્ષ પેહેલે જ, એટલે કે મારી ૮૦ વર્ષની ઉમરે મારા વૈદોની સલાહ તેમ જ પ્રેમી સગાં અને સહોદરની શિખામણ અને આગ્રહથી મારા નિત્યના આહારના વજનમાં વધારો કરી જીવન-ક્રમમાં ફેરફાર કરવા લલચાયો.

આ મારા આહારના પ્રમાણમાં મેં જે વધારો કર્યો તેથી હું ધારતો હતો તેના કરતાં ઘણી વધારે હાનિ થઈ, મને એક અતિ દુષ્ટ વ્યાધિ થયો. આ બધો બનાવ આ સ્થળે લગતો હોવાથી અને તેનું જ્ઞાન બીજાઓને લાભદાયી હોવાથી હું તેનું અહીં સવિસ્તર વર્ણન કરીશ.

મારા અતિ પ્રિય મિત્રો અને સગાંસબંધીઓ, જેઓ મારા પર અંતઃકરણપૂર્વક મમતા રાખે છે, તેઓએ ખરા પ્રેમથી પ્રેરિત થઈ હું જે અલ્પ આહાર લેતો હતો તેનું અવલોકન કરી મારા વૈદોની સંમતિથી તેઓ મને કહેવા લાગ્યા કે આટલા અલ્પ આહારથી મારા વૃદ્ધ શરીરનું પોષણ થશે નહિ. તેમણે એમ પણ વધારામાં શિખામણ આપી કે મારે શરીરના બળનું સંરક્ષણ કરવું, એટલું જ નહિ પણ તેમાં વૃદ્ધિ કરવી જોઈએ અને આ ક્રિયા આહાર લેવા-થી જ થઈ શકતી હોવાથી મારે મારા આહારનું પ્રમાણ વધારવાની અનિવાર્ય અગત્ય છે.

બીજી તરફથી મેં તેમની દલીલોની વિરુદ્ધ થોડા ખોરાકથી કુદ-

રતને સંતોષ થાય છે, મારા અલ્પ આહારે આટલાં બધાં વર્ષો મારા આરોગ્યનું સંરક્ષણ કર્યું છે અને જિંદગીને નિભાવવા જેટલો જ ખોરાક ખાવાની ટેવ મને સ્વભાવસિદ્ધ થઈ છે વગેરે દલીલોથી, મારા ખોરાકના પ્રમાણમાં વધારો કરવો હિતાવહ નથી, તે તેમના મનમાં ઠસાવવા મેં પ્રયત્ન કર્યો.

વિશેષમાં મેં એમ પણ આગ્રહથી કહ્યું કે ઉત્તરાવસ્થામાં વધતી જતી ઉમરને લીધે જેમ જેમ શરીરબળ ઘટતું જાય તેમ તેમ આહાર વધારવાને બદલે ઘટાડવો આરોગ્યદાયક છે. આ સલાહ સત્ય છે કારણ કે પાચનશક્તિનો હંમેશ શરીરના સામાન્ય બળ સાથે સબંધ હોય છે. શરીર દુર્બળ પડે તો જઠરનું જોર પણ ઓછું થાય છે.

આ એકંદર કારણોથી મને મારા ખોરાકના નિત્યના પ્રમાણમાં કાંઈ વધારો કરવો ડહાપણ ભરેલો લાગ્યો નહિ.

મારા વિવેચનની પુષ્ટિમાં મેં નીચેની કુદરતી અને પ્રત્યક્ષ રીતે સત્ય કહેવતનું દૃષ્ટાંત આપ્યું. એ કહેવત એ છે કે જેને વધારે ખાવાની ઇચ્છા હોય તેણે થોડું ખાવું જોઈએ. આનો અર્થ એ કે માણસ પોતાના જીવનને ટકાવવા જેટલો જ થોડો ખોરાક ખાય છે તો તેના આયુષ્યમાં વધારો થાય છે અને તે વધારે મુદત જીવવાથી લાંબી મુદત સુધી ખોરાક ખાઈ શકતો હોવાથી તે અત્યાહારી અને અલ્પાયુષ્યી મનુષ્ય કરતાં એકંદર વધારે ખોરાક ખાઈ શકે છે.

આ ડહાપણભરેલી કહેવતથી અથવા બીજા કોઈ પણ આપેલ પ્રમાણથી મારા સ્નેહીઓ તથા સહોદરો પર અસર થઈ નહિ અને તેઓ મને વધારે ને વધારે આગ્રહ કરવા લાગ્યા. વૈદો કરતાં પણ વધારે ડાહ્યો ને દુરાગ્રહી દેખાવા મારી ઇચ્છા ન હોવાથી અને ખાસ કરી મારાં સગાંઓ, જેઓ શુદ્ધ બુદ્ધિથી એમ માનતાં હતાં કે મારા ખોરાકના પ્રમાણમાં વધારો કરવાથી મારા બળમાં વધારો થશે. તેમને

રાજી રાખવા મારી ઉત્કંઠા હોવાથી છેવટે મેં તેમની સલાહ સ્વીકારી અને મારા આહારના પ્રમાણમાં વધારો કરવા કબૂલ કર્યું.

પરંતુ આ વધારો ફક્ત નવટાંક અન્નનો હતો. એટલે કે પ્રથમ હું બરાબર પોણો શેર આહાર લેતો તેને બદલે હવે તેમાં નવટાંક આહારનો વધારો કરી ચૌદ અધોળ લેવા લાગ્યો.

દસ દિવસ પછી આ આહારની અનિયમિતતાએ મારા પર એટલી બધી અનિષ્ટ અસર કરી કે હું હંમેશ આનંદી રહેતો હતો તેને બદલે ચીડિયો અને ચિંતામગ્ન રહેવા લાગ્યો. દરેક વસ્તુથી મને કંટાળો ઉપજવા લાગ્યો અને મારે બીજાને શું કહેવું તેમ મારે જાતે શું કરવું તેની ખબર ન પડે તેવો હું થઈ ગયો.

બાર દિવસ પછી મારા પાસવાડામાં સખ્ત શૂળ ઉત્પન્ન થયું અને તે લાગલાગટ બાવીસ કલાક સુધી શાંત પડયું નહિ.

આ પછી મને ૩૫ દિવસ ને રાત ભયંકર તાવ રહ્યો. ખરેખર રીતે તો પંદર દિવસ પછી તેનું જોર ઘટતું ગયું હતું, તાવનું જોર નરમ પડતું હતું પરંતુ આ સમયમાં મને રાત્રે પા ઘડી પણ નિદ્રા આવી નહોતી. તેથી તમામને ખાતરી થઈ કે હું અવશ્ય મરણ પામીશ.

શોખ, સ્વાદ કે સ્નેહી અને સગાંઓના અવિચારી આગ્રહને વશ થઈ શરીરના પોષણ માટે જરૂર છે તેનાથી અધિક આહાર લીધાથી અલ્પ સમયમાં કેવા ભયંકર વ્યાધિના ભોગ થઈ દેહદુઃખ ભોગવવું પડે છે તે પ્રતિપાદન કરવા સારુ હવે વિશેષ પ્રમાણની અપેક્ષા નથી.

(૩૦) અત્યાહારથી થતાં નુકસાનો વિષે અન્ય વિદ્વાનોના અભિપ્રાય.

લુઈજી કોરનેહરોના જાતઅનુભવ સિવાય અન્ય વિદ્વાનોએ પણ

આ મનુષ્યભક્ષી અત્યાહારરૂપી રાક્ષસથી સાવચેત રહેવા બહુ અસર-કારક ભાષામાં શિખામણ આપી છે.

મહાન ચરક ઋષિ કહે છે કે **अनारोग्यमनायुष्यस्वर्ज्यं चातिभोजनम् । अपुण्यंलोकविद्विष्टं तस्मात् तत्परिवर्जयेत् ॥** બહુ ખાવું એ તંદુરસ્તીને બગાડનાર, આયુષ્યને ઓછું કરનાર, દુઃખદ પાપરૂપ અને લોકોથી નિન્દિત છે. માટે અતિ આહારનો ત્યાગ જ કરવો જોઇએ. હિન્દનો તેજસ્વી હીરો મહાત્મા ગાંધી પોતાનો જાત-અનુભવ વર્ણવી સ્વાદને ખાતર ખાનાર માણસની જિંદગી અધમ, પાપી અને ધિક્કારવાલાયક ગણે છે.

(૩૧) અત્યાહારે ઘેર ઘેર પડાવ નાંખ્યો છે. એક લાખ માણસમાં નવાણુંહજાર નવસેનવાણું સ્વાદને ખાતર ખાય છે.

મહાત્માશ્રી કહે છે કે એટલું તો બધા કબૂલ કરશે કે એક લાખ મનુષ્યોમાં નવાણુંહજાર નવસેનવાણું તો સ્વાદને ખાતર ખાય છે. પછી તેઓ માંદા પડે કે સાજા રહે તેની તેઓ દરકાર કરતા નથી. કેટલાક માણસો ખૂબ ખાઈ શકે તે કારણસર હંમેશ રેચ લે છે અથવા અન્ન પચવાની ફાકી લે છે, કેટલાક ખૂબ સ્વાદથી ઠાંસીને જમ્યા પછી ઓકી કાઢે છે અને ફરી બીજું સ્વાદિષ્ટ ખાવાને તૈયાર થાય છે. કોઈ ખૂબ ખાઈને એક બે ટંક ખાવાનું છોડી દે છે, કોઈ ખાતાં ખાતાં બેદરકાર રહી મરણને શરણ થાય છે. આ બધા દાખલા લખનારે નજરે જોયા છે. લખનારની પોતાની જિંદગીમાં એટલા બધા ફેરફાર થયા છે કે તેનાં કેટલાંક કૃત્યો પર તેને હસવું આવે છે અને કેટલાકની શરમ આવે છે. એવો એક વખત હતો કે લખનાર સવારની ચાહ પીતો, પછી બે ત્રણ કલાક બાદ નાસ્તો, પછી બરાબર એક વાગે ખાવાનું, પછી ત્રણેક વાગે ચાહ અને છથી સાત વાગે સંપૂર્ણ ખાણું.

આ વખતે લખનારની સ્થિતિ દયામણી હતી. તેને સેાજા ચઢતા હતા તેથી દવાની બાટલી તેા પાસે જ હતી. બરેાબર ખાઈ શકાય તેથી ઘણી વેળા કંઈ રેચક દવા અને પુષ્ટિને સારુ બીજી કંઈ દવા એમ ચાલ્યા જ કરતું. તે વખતે લખનારમાં જેટલી કામ કરવાની શક્તિ હતી તેના કરતાં હાલ તેનામાં ત્રણ ગણી વધારે છે એમ તે માને છે, જો કે હાલ તેની ઉત્તરાવસ્થા ગણી શકાય. આવી જિંદગી દયામણી છે અને બહુ ઊંડા ઊતરીએ તો આવી જિંદગી અધમ, પાપી ને ધિક્કારવાલાયક ગણાવી જોઈએ.

(૩૨) માણસ ખાવા સારુ જન્મ્યેા નથી. તેમ ખાવા સારુ જ જીવતેા નથી. ફક્ત જિંદગી ટકાવવા સારુ તેણે જરૂર જેટલું જ ખાવું જોઈએ.

માણસ ખાવા સારુ જન્મ્યેા નથી અને ખાવાને સારુ જીવતો નથી. પેાતાના કર્તાની પિછાનને સારુ જન્મ્યેા છે અને તે કામને સારુ જીવે છે, એ પિછાન શરીર નભાવ્યા સિવાય થતી નથી અને ખેારાક વિના શરીર નભે નહિ તેથી ખેારાક લેવાની તેને ફરજ પડે છે. આ ઊંચામાં ઊંચેા વિચાર થયેા. આસ્તિક સ્ત્રી–પુરુષને સારુ આટલેા વિચાર બસ છે. નાસ્તિક માણસ પણ કબૂલ કરશે કે આરેાગ્ય સાચવીને ખેારાક ખાવેા જોઈએ. ઢેાર વગેરે સ્વાદને સારુ ખાતાં નથી, તે અકરાંતિયાની પેઠે ખાતાં નથી. જ્યારે ભૂખ લાગે છે ત્યારે અને ભૂખ મટે તેટલું જ ખાય છે. તે પેાતાનો ખેારાક રાંધતાં નથી પણ કુદરત તૈયાર કરે છે તેમાંથી તે ભાગ લે છે. ત્યારે શું માણસ સ્વાદ કરવા પેદા થયેા ? માણસને જ નસીબે હંમેશ માંદગી આવી ? ઢેાર, જે માણસના સંગમાં વસતાં નથી તેને ભૂખમરેા આવતેા નથી, તેમાં, તવંગર દહાડામાં દસ વખત અને ગરીબ ભાગ્યે એક ટંક ખાનાર એવા ભેદ જોવામાં આવતા નથી. ત્યારે આ બધા ભેદ આપણી જાતમાં જ રહેલા છે ? પણ ઢેારના

કરતાં આપણે પોતાને વધારે અક્કલમંદ માનીએ છીએ, ત્યારે તો દેખીતું છે કે આપણે પોતાના પેટને પરમેશ્વર ગણી તેની પૂજામાં જ જીવિત ગુજારીયે તો આપણે પશુપંખી કરતાં ઊતરતા જ હોવા જોઈએ.

(૩૩) સ્વાદેન્દ્રિયની લંપટતા હરેક પ્રકારની અનીતિની સહવાસી છે.

બહુ વિચાર કરતાં આપણે જોઈ શકીશું કે અસત્ય, લંપટબાજી, મિથ્યા ભાષણ, ચોરી વગેરે દોષ આપણે કરીએ છીએ, તેનું મુખ્ય કારણ સ્વાદેન્દ્રિયોની સ્વતંત્રતા છે. જો આપણે આપણી જીભને વશ રાખીએ તો બીજા વિષયો નાબૂદ કરવા એ બહુ સહેલું કામ છે. છતાં આપણે વધારે ખાવું અને તે ખૂબ સ્વાદથી ખાવું એને આપણે પાપ ગણતા નથી. જો આપણે ચોરી કરીશું, જૂઠું બોલીશું, વ્યભિચાર કરીશું તો આપણા પર બીજા તિરસ્કારની નજરે જોશે, નીતિ વિષે, જૂઠાણા પર, ચોરી પર ને વ્યભિચાર પર ઘણાં સારાં પુસ્તકો લખાયાં છે, પણ સ્વાદેન્દ્રિય જેને વશ નથી તેના પર પુસ્તકો નથી! તે નીતિ અનીતિનો વિષય જ નથી? આનું મુખ્ય કારણ એ છે કે આપણે બધા એક નાવમાં બેઠા છીએ. કથરોટ, કૂંડાને શું હસે? આપણા મહાન નરો પણ સ્વાદને તદ્દન જીતી શકેલા જોવામાં આવતા નથી એટલે સ્વાદ તેમણે કરવો એમાં દોષ જ જોયો નથી. તેઓએ બહુ કર્યું છે ત્યારે એમ લખ્યું છે કે આપણી ઇન્દ્રિયોને વશ રાખવા સારુ આપણે બને ત્યાં સુધી મિતાહારી થવું. પણ એમ નથી લખ્યું કે આપણે સ્વાદ કરીએ છીએ તેથી આપણામાં બીજી ખામીઓ જોવામાં આવે છે. સારાં મંડળોમાંથી ચોર, ધુતારા ને વિષયીને કાઢી મૂકશે પણ સારા મંડળવાળા પોતે સાધારણ વર્ગ કરતાં સેંકડે ઘણા વધારે સ્વાદ કરતા હશે."

(૩૪) જીભના સ્વાદના આપણે એટલા બધા તો ગુલામ થઈ ગયા છીએ કે, માણસની ગૃહસ્થાઇ તેના ભાણામાં સમાયેલી છે, એમ સમજી અનેક બહાને વારંવાર મિષ્ટાન્ન સ્વાદિષ્ટ કરવાના વ્યાધિકારક મહા દુષ્ટ રિવાજો પાડી તેમને મહા વિવેક ગણીએ છીએ.

રિવાજો પાડી તેમને મહા વિવેક ગણીએ છીએ કે માણસની ગૃહસ્થાઇ તેના ભાણામાં સમાયેલી માનીએ છીએ. જેમ ચોરના ગામમાં ચોરી એ ગુનો ન ગણાય તેમ આપણે બધા સ્વાદેન્દ્રિયના ગુલામ હોવાથી એ ગુલામીને ગણકારતા યે નથી તેમ જોતા યે નથી. એટલું જ નહિ પણ તેમાં આનંદ માનીએ છીએ. વિવાહ પ્રસંગે પણ મિષ્ટાન્ન કરવાં, મહેમાન આવે તો પણ સારું સારું ખાવાનું કરવું, મરણના શોક પ્રસંગે પણ મિષ્ટાન્ન ભોજન કરવાની કેટલીક નાતોમાં તો ફરજ નાંખેલી હોય છે!!! આડોશીપાડોશી સગાંસંબંધી વગેરેને વખતોવખત જમાડીએ નહિ અને તેને ત્યાં આપણે જમીએ યે નહિ તો મહા અવિવેક ગણાય! નોતરેલાને દાબીને ન ખવરાવીએ તો કંજૂસ કહેવાઇએ, રવિવારે પણ આફરો ચઢે તેટલું ખાવાની છૂટ માનીએ! આવો જે મહા દોષ છે તેને આપણે મહા વિવેક ઠરાવી પાડયો છે. ખાવાની તૈયારીમાં અનેક ઢોંગો દાખલ કર્યા છે કે જેથી આપણી ગુલામી તથા આપણી હેવાનિયત આપણી નજરે કોઈ રીતે આવે જ નહિ. આવા ઘોર અંધારામાંથી કેમ ઊગરીએ તે જ રસ્તો શોધવો ઉચિત છે.

(૩૫) જેટલું આપણે સ્વાદને અર્થે શરીરના પોષણ માટે જરૂર છે તેથી વધારે ખાઈએ છીએ તેટલું આપણા શરીરમાં દશ્ય કે અદશ્ય રીતે તે ફૂટી નીકળે છે, તેટલે દરજ્જે આપણે

આરોગ્યને ગુમાવીએ છીએ અને તેટલે દરજ્જે આપણે દુ:ખી થઈએ છીએ. આ નિયમનું શાસ્ત્રીય કારણ.

હવે બીજી રીતે ખ્યાલ કરીએ. દુનિયાનો કાયદો એવો જોવામાં આવે છે કે કુદરત દુનિયાનાં બધાં પ્રાણી, માણસ, પશુ, પંખી જીવડાં વગેરેને સારુ ખોરાક હમેશ તૈયાર કરે છે. કુદરત આમ કરે તેને માટે નવાઈ નથી. ત્યાં કોઈ ચૂકતું કે ઊંઘતું નથી, આળસ કરતું નથી. એ ઘટમાળ પળે પળે અચૂક ચાલ્યા જ કરે છે. એક વર્ષનો ભંડાર કે એક દિવસનો ભંડાર પણ કુદરતને ભરવો પડતો નથી. આવા બિનઅપવાદી કાયદાને પણ આપણે ફરજિયાત મરજિયાત પણ વશ છીએ. જો તે કાયદો સમજીને આપણે વર્તીએ તો એક દિવસમાં એક ઘેર ભૂખમરો ન રહે. હવે જો દરરોજ અનાજ દરેકને પૂરતું—વધારે નહિ, એમ પેદા થતું હોય તો દેખીતું છે કે કોઈ વધારે ખાય અગર ન ખાવાનું ખાઈ લે તો તેટલો ઘટાડો થાય અને બીજા કોઈને તેટલાની તાણ પડે. આવી ભૂખમરાની સહેલાઈથી સમજૂતી જોવામાં આવે છે આ દુનિયામાં હજારો બાદશાહો અને લાખો તવંગરોના રસોડામાં તેઓને તથા તેમના નોકરોને જોઈએ તેના કરતાં ઘણાં વધારે અનાજ રંધાય છે. આ બધું બીજાઓના પેટમાંથી તેઓ લે પછી બીજા કેમ ભૂખે ન મરે ? બે કૂવાની એક સર હોય અને તેમાં હમેશાં પૂરતું જ પાણી આવતું હોય, તેમાંથી એક કૂવામાં વધારે જાય તો બીજામાં ખોટ આવે એ સીધો દાખલો છે. એટલે જો ઉપર સૂચવેલો નિયમ ખરો હોય, અને તે નિયમ કાંઈ લખનારના ઘરનો નથી પરંતુ મહા બુદ્ધિશાળી પુરુષોએ વર્ણવેલો છે, તો આપણે જેટલું અનાજ આપણી ખરી હાજત ઉપરાંત ખાઈએ છીએ એટલું ચોરીનું અનાજ છે. અને અખા ભગતે કહ્યું છે કે 'કાચો પારો ખાવો અન્ન, એવું છે ચોરીનું ધન' જે માટે જેટલું આપણે સ્વાદને અર્થે શરીરના પોષણને જરૂર છે તેથી વધારે ખાઈએ છીએ તેટલું

આપણા શરીરમાં દશ્ય કે અદશ્ય રીતે તે ફૂટી નીકળે છે, તેટલે દરજ્જે આપણે આરોગ્ય ગુમાવીએ છીએ, અને તેટલે દરજ્જે આપણે દુ:ખી થઈએ છીએ.

(૩૬) શાપરૂપી અત્યાહારથી મનુષ્ય પોતાના આયુષ્યમાંથી દસથી ચાલીસ વર્ષ ઓછાં કરે છે.

પ્રસિદ્ધ સાહિત્યસેવક સર જદુનાથ સરકાર કહે છે કે 'ખાવાપીવાના સ્વાદ અને વૈભવથી જ્ઞાન તથા અનુભવ ગુમાવાય છે.' તેઓ ઘણી વખત માત્ર દૂધ ને રોટલી પર રહે છે.

અમેરિકાના પ્રસિદ્ધ પહેલવાન મેકફેડન, જેણે વ્યાયામ ઉપર અનેક વિદ્વતાભર્યા ગ્રંથો લખી કોઈ પણ જાતની દવા વિના કેવળ કસરત અને અન્ય કુદરતી ઉપચારોથી ઘણા અસાધ્ય રોગીઓને આરોગ્ય આપ્યું છે, એટલું જ નહિ પરંતુ અનેક નિર્બળ મનુષ્યોને બળવાન વીરો બનાવ્યા છે, તે કહે છે કે:

"અત્યાહાર એ દુનિયામાં શાપ સમાન છે, તે આપણને અશક્તિ, રોગ અને મોતની મુલાકાત કરાવે છે. યાદ રાખો કે શરીરના પોષણ માટે જેટલા ખોરાકની જરૂર છે તેટલો ખાવાને બદલે જેટલો ખાઈ શકીએ તેથી વધુ ખોરાક ખાવાની ટેવથી આપણામાંના દરેક પોતાના આયુષ્યમાંથી દસથી ચાલીસ વર્ષ ઓછાં કરે છે."

નેપોલિયન કહે છે કે, અલ્પાહાર કરતાં અત્યાહાર અનેકગણાં વધારે મનુષ્યોનો ભોગ લે છે.

(૩૭) લાખો માણસો પોતાની ઘોર પોતાના જ દાંતથી ખોદે છે.

પ્રોફેસર લેનાર્ડ કહે છે કે: લાખો માણસો પોતાની જ ઘોર પોતાના જ દાંતથી ખોદે છે.

"અસંખ્ય માણસો એમ માને છે કે, હોજરામાં જેટલો વધારે ખોરાક ઘોંચી શકાય તેટલા તેઓ વધારે આરોગ્ય અને સશક્ત થાય, આપણા શરીરને લગતા તમામ વ્યવહારોમાં કોઈ પણ વ્યવહાર જરૂર કરતાં વધારે થાય તો તે અવસ્ય નુકસાન કરે છે અને ખાનપાનનો વ્યવહાર તે નિયમનો અપવાદ નથી.

પ્રસિદ્ધ ડૉકટર ટાઈરિલ કહે છે કે સશક્ત અને તંદુરસ્ત થવાને માટે ખોરાકનો મોટો જથો ખાવાની જરૂર છે, એમ માનવું તે ભયંકર ભૂલ છે. જીવનશક્તિનો જેટલો વ્યય થયો હોય તે જેટલા ખોરાકથી પૂરો પડે તેટલા જ ખોરાકની શરીરને જરૂર હોય છે ને તેટલો ખોરાક જ તે પચાવી શકે છે. કારણ કે શરીરથી અનિયમિત રીતે અન્નપાચક રસો ઉત્પન્ન થઈ શકતા નથી. પરંતુ તાત્કાલિક જરૂર જેટલા જ તૈયાર કરી શકે છે આમ હોવાથી જરૂર કરતાં વધારે ખાધેલો ખોરાક પચતો નથી. અને તે વધારાનો ખોરાક શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્ય એટલે ઝેર રૂપે રહે છે અને રોગ ઉત્પન્ન કરે છે. વળી આ નકામો કચરો શરીરમાંથી બહાર કાઢવામાં જીવનશક્તિને અતિશય પરિશ્રમ લેવો પડતો હોવાથી દુર્બળતા આવે છે.

માનસિક શકિત કેળવનાર વિદ્યાર્થીઓએ તેમજ મગજની મહેનત કરનાર વિદ્વાન માણસોએ તો કદી આડા હાથે ખાવું નહિ. પરંતુ જમતાં જરા ભૂખ્યા ઊઠવું એ જ યોગ્ય છે. જે જે મહાન કવિઓ, મોટા ગણિતશાસ્ત્રીઓ અને મોટા કળાભિજ્ઞ પુરુષો થઈ ગયા છે તેઓ હંમેશાં ઓછું જ ખાતા. સર વોલ્ટર સ્કૉટ પોતાની નવલ કથાઓ ભૂખ્યે પેટે લખતો, ફ્રાન્કલીન હમેશ ભાણા પરથી થોડોક ભૂખ્યો ઊઠતો, હોમર અને શેકસપિયર પણ બહુ ઓછું ખાંતા. આપણા ઋષિમુનિઓ અને યોગીઓ તો ફળાહાર કરીને અગર એક વાર ભોજન કરીને જ રહેતા. ઓછું અન્ન ખાવાથી માનસિક શક્તિઓ સતેજ રહે છે.

વિદ્વાન ફ્લેચર કહે છે કે ભારે જમણ લેવાથી તંતુરસ, જે માનસિક પરિશ્રમ કરનારને ઘણો અગત્યનો છે, તેના મોટા જથ્થાનો વ્યય થઈ જાય છે. સ્વાભાવિક સંયોગોમાં અથાગ શારીરિકશ્રમ પણ અત્યાહાર જેટલો શરીરને ક્ષીણ કરી શકતો નથી. આથી અકરાંતિયાપણું કેટલું આરોગ્યઘાતક છે તે સ્પષ્ટ સમજાશે.

(૩૮) નિયમિત અને મિતાહારી જીવનનો પુનઃપ્રારંભ કરવાથી થયેલ વ્યાધિઓ મટી જાય છે, કારણ મિતાહારી શરીરમાં દુષ્ટ દ્રવ્યોનો સંચય થયેલો હોતો નથી.

જો કે મારી ૭૮ વર્ષની ઉમર હતી, શરીર અત્યંત અશક્ત હતું તેમ જ અસાધારણ ઠંડા શિયાળાના ઠંડામાં ઠંડા દિવસો હતા, તો પણ ઈશ્વરકૃપાથી મિતાહારી ને નિયમિત જીવન ગાળવાનું પ્રથમ પ્રમાણે શરૂ કરવાથી મારા તમામ રોગ મટી ગયા. આટલાં બધાં વર્ષો સુધી મેં નિયમિત જીવન ગાળ્યું હતું તેના બળે જ મને મૃત્યુના પંજામાંથી છોડાવ્યો હતો.

મારા દીર્ઘ નિયમિત જીવન દરમ્યાન મને કોઈ દિવસ વ્યાધિ થયો નહોતો. કદાપિ કોઈ દિવસ સાધારણ વિક્રિયા થઈ હશે તો ફક્ત એક બે દિવસથી વધારે રહી શકી નથી.

ખાનપાન બાબતના જીવનના જે નિયમિત ક્રમનું મેં આટલા બધા સમય સુધી અસ્ખલિત રીતે સેવન કર્યું હતું, તેણે મારા શરીરમાં કોઈ પણ પ્રકારના નુકસાનકારક પદાર્થને સ્થાન મળવા દીધું નહોતું તેમ જ મારા શરીરમાં દુષ્ટ દ્રવ્યોના કચરાનો એવા પ્રકારનો સંચય થયો નહોતો કે જે સ્વેચ્છાચારી અને અનિયમિત મનુષ્યોનાં શરીરમાં સંચિત થયેલ રોગોત્પાદક દ્રવ્યોની માફક મારા શરીરમાં મંદવાડ ઉત્પન્ન કરી શકે.

અત્યાહાર અને અભક્ષ્યભક્ષથી મનુષ્યના શરીરમાં જે પ્રાણઘાતક દુષ્ટ દ્રવ્યોનો સંગ્રહ થાય છે, અને પરિણામે જે વિવિધ વ્યાધિઓ ઉત્પન્ન કરી તેનું મૃત્યુ આણે છે, તેવા પ્રકારનો સંચય મારા દીર્ઘ કાળના નિયમિત અને મિતાહારી જીવને મારા શરીરમાં થવા દીધો નહોતો.

પરંતુ અલ્પ સમયના અત્યાહારી જીવનને લીધે શરીરમાં નવીન વિજાતીય દ્રવ્યોનો પ્રવેશ થયેલ હોવાથી આ વ્યાધિનો હુમલો કષ્ટદાયી ને ભયંકર હોવા છતાં પ્રાણઘાતક નીવડી શક્યો નહિ. મારા આરામનું આ સિવાય અન્ય કોઇ પણ કારણ નહોતું.

આ અનુભવથી નિયમિત અને મિતાહારી જીવનની અગાધ આરોગ્યસંરક્ષક શકિત અને તેના અગણિત ગુણદાયીપણા માટે શંકા લાવવા લેશમાત્ર કારણ નથી.

અલ્પ સમયનું પણ અનિયમિત જીવન શરીરમાં ભયંકર માંદગી આણીને કેટલું નુકસાન કરે છે અને દીર્ઘકાળના નિયમિત જીવને કરેલ આરોગ્યસંરક્ષણનું પણ કેટલું ભક્ષણ કરે છે તેના મારા જાત અનુભવથી મને પ્રત્યક્ષ સાબિતી મળી. નિયમિતપણામાં કેટલી શક્તિ અને ગુણ છે, અને અનિયમિતપણું કેટલું આરોગ્યભક્ષક છે તે ખાસ લક્ષમાં લેવું જોઈએ. એક પ્રખ્યાત ડૉકટરે કહ્યું છે કે, ખાનપાનના વ્યવહારમાં નિયમિતપણું રાખવાથી શરીરને જે લાભ થાય છે તેવો લાભ બીજા કોઈ પણ કૃત્યથી થતો નથી.

(૩૯)આપણા આરોગ્ય તથા દીર્ઘાયુષ્યનો આધાર નિયમિત જીવન પર અવલંબીને રહેલો છે.

નિયમથી વિશ્વ ધારણ થયેલું છે અને આપણું જીવન પણ વાત, પિત્ત અને કફાદિ ધાતુઓના સમાનપણાના નિયમને આધીન

છે. તેથી આપણા આરોગ્ય અને દીર્ઘાયુષ્યનો આધાર પણ નિયમિત જીવન પર હોવાનો અવશ્ય સંભવ છે. જો નિયમની અવગણના કરવામાં આવે છે તો વ્યાધિગ્રસ્ત થવાય છે અગર મૃત્યુ નાશ કરે છે. નિયમથી શાસ્ત્રો પર સત્તા મળે છે. નિયમથી સૈન્ય વિજય મેળવે છે અને અંતમાં નિયમથી જ કુટુંબોની, શહેરોની અને રાજ્યોની વ્યવસ્થા અને સુરક્ષિતપણું ટકી રહે છે.

(૪૦) પરમેશ્વરની પ્રથમ આજ્ઞા જીવનના પ્રત્યેક વ્યવહારમાં નિયમિત રહેવાની છે.

પ્રસિદ્ધ ડૉ. ચાર્લ્સ ટાયરલ એમ. ડી. પોતાના પ્રખ્યાત પુસ્તક "આરોગ્યનો બાદશાહી માર્ગ અગર ઔષધ વિના મળતું આરોગ્ય" માં કહે છે કે: પરમેશ્વરની પ્રથમ આજ્ઞા જીવનનાં પ્રત્યેક વ્યવહારમાં નિયમિત રહેવાની છે. આ આજ્ઞાની પ્રતીતિ મનુષ્યશરીરમાં જેટલી મળે છે એટલી બીજે કોઈ પણ સ્થળે મળતી નથી.

એક કવિએ સત્ય કહ્યું છે કે:

નિયમ વિના ન કરો કદી, કોઈ પણ કામ હમેશ
નહિ તો નડશે નવનવી આધિ વ્યાધિ વિશેષ.
કુદરતનો છે કાયદો, નિયમિત નિશ્ચય, ભ્રાત
થાય અનિયમિત જે કદી બગડે છે બધી વાત.
ધારી લ્યો એ ધ્યાનમાં, તો સુખ મળે સદાય
જરૂર વૈદ્યની ન રહે, આનંદ આનંદ થાય.

મનુષ્યના નૈતિક, માનસિક અને વિશેષ કરીને શારીરિક વ્યવહારોમાં નિયમિતપણું ખાસ આવશ્યક છે.

આખી દુનિયામાં સ્થળે સ્થળે શાખાઓ સ્થાપી વ્યાપાર ચલાવતી મોટી મંડળીઓ પોતાનું નાનામાં નાનું કાર્ય નિયમિતપણે કરતી હોવાથી

જ પોતાના ધંધામાં વિજય મેળવી મોટો નફો મેળવી શકે છે. જ્યારે ફક્ત આર્થિક લાભો મેળવવા માટે આટલા નિયમિતપણાની જરૂર છે અને અનિયમિતપણાથી પ્રાણનું જ હિત જોખમમાં આવી પડે ત્યારે નિયમિતપણું મનુષ્યને કેટલું કલ્યાણકારક છે તે સહજ સમજાય તેમ છે.

મનુષ્યશરીર એક અદ્ભુત બારીક અને ગૂંચવણ ભરેલી બનાવટનું એક ચમત્કારિક યંત્ર છે. અને જો તેને પોતાની સ્વાભાવિક પ્રેરણા પ્રમાણે ચાલવા દીધું હોય તો તે પોતાનાં ભિન્ન ભિન્ન કાર્યો નિરંતર ચોક્કસ નિયમિતપણાથી કર્યા કરે છે. વસ્તુતઃ શરીરના અ-વયવોનું સ્વાભાવિક કાર્ય કરવામાં નિયમિતપણું તે આરોગ્ય અને તેમાં અનિયમિતપણું તે અનારોગ્ય કે વ્યાધિ છે.

શ્વસનક્રિયાના તાલબંધ નિયમિતપણાનું અને હૃદયના ધબકારાનું અવલોકન કર્યાથી સહજ લક્ષમાં આવશે કે શરીરયંત્ર કેવી નિયમિત ગતિથી ચાલે છે.

(૪૧) શરીરના તમામ વ્યવહારો નિયમિત વખતે કરવાની પાડેલી ટેવ ઘણી આરોગ્યદાયક છે.

દીર્ઘ સમય સુધી અમુક કાર્ય કરવામાં નિયમિતપણું રાખવાથી તે કાર્ય કરવાની ટેવ પડે છે અને તે ટેવ શરીરને સ્વયંવાહિની શકિત આપી પ્રકૃતિસિદ્ધ થઈ જાય છે. આમ હોવાથી સારી ટેવો પાડવા સારુ સર્વેન્દ્રિય શાસ્ત્રને અનુકૂળ હોય તેવાં નિશ્ચિત કાર્યો, નિયમિત રીતે કરવાં આવશ્યક છે.

સારી ટેવો આરોગ્ય માટે અગત્યની છે, તેનો અર્થ એ કે, ગત આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવા માટે, અને પ્રાપ્ત આરોગ્યના સંરક્ષણ માટે જીવનના તમામ વ્યવહારમાં નિયમિતપણું રાખવાની અનિવાર્ય અગત્ય છે.

અમુક સમયે જ નિદ્રા લેવી, અમુક જ સમયે જ જાગવું, અમુક સમયે જ કસરત કરવી, આ તમામ નિયમો સરખી રીતે લાભદાયી છે.

જીવનનું આ પ્રકારનું નિયમિતપણું આરોગ્યદાયક ને આરોગ્ય-રક્ષક છે એટલું જ નહિ પણ, તે મનુષ્યને તેનું આરોગ્ય સુધારી વિશેષ બળ આપી તેમ જ તેના સમયનો બચાવ કરી, તેને આખા દિવસમાં વધારે કામ કરવા શક્તિ આપે છે.

(૪૨) દરરોજ આઠ કલાક નિદ્રા લેવામાં નિયમિતપણું રાખવું પ્રથમ જરૂરનું છે.

પ્રથમ તો સૂવા ને ઊઠવાના સમયમાં એટલે નિદ્રામાં ઓછામાં ઓછો કેટલો સમય ગાળવો તેમાં નિયમિતપણું જાળવવાની અગત્ય છે.

કેટલી નિદ્રા આવશ્યક છે તે વિષયમાં તમામ પ્રકૃતિના મનુષ્યોને અનુકૂળ પડે તેવો સર્વસામાન્ય નિયમ ઘડી શકાય નહિ, મનુષ્યના જાતિભેદ તથા પ્રકૃતિભેદ ધ્યાનમાં રાખીને અમારો નિશ્ચયાત્મક અભિ-પ્રાય એવો છે કે, પુખ્ત ઉમરના મનુષ્યોને આઠ કલાકની નિદ્રા આવશ્યક છે.

રાત્રિ એ કુદરતનો સમારકામ કરવાનો વખત છે અને તે વખતે દિવસના વ્યવહારોથી મનુષ્યની જીવનશકિતનો જે ક્ષય થયો હોય છે તેનું સમારકામ થાય છે. આ કારણને લીધે કેટલાક આધારભૂત વિદ્વાનોનો એવો અભિપ્રાય છે કે જે મનુષ્ય સૌથી વધારે નિદ્રા લે છે તે સૌથી વધારે જીવે છે.

શરીરનો ઘણો ખરો વધારો નિદ્રાના સમયમાં થાય છે, તે પ્રસિદ્ધ બિના છે.

વળી એ હકીકત સામાન્ય રીતે જાણવામાં નથી હોતી કે પોષણ પૂરું પાડતી ધોરી નસોના ઉપર દબાણને લીધે હૃદયને દિવસે જાગ્રતાવસ્થામાં કાંઈ પણ પોષણ મળતું નથી. પરંતુ નિદ્રાના સમયમાં વિશ્રાંતિને લીધે હૃદયના ધબકારા ઓછા થવાથી તેમની વચ્ચે જે અતિ અલ્પ વિશ્રામ મળે છે તેને લીધે ધોરી નસો હૃદયની સૂક્ષ્મ શિરાઓમાં લોહી વહેવરાવી પોષણ આપી શકે છે, ને આ કારણને લીધે નિદ્રાના સમયના ધબકારા જાગ્રતાવસ્થાના ધબકારા કરતાં સંખ્યામાં ઓછા હોય છે ને તેમની વચ્ચે વધારે વિસામાનો સમય હોય છે.

જેમ ઘડિયાળને ગતિમાં રાખવા માટે તેની કમાન જેટલી મહત્ત્વની છે તેવી જ રીતે મનુષ્યશરીર જીવતું રાખવા માટે હૃદયની ગતિ પરમ આવશ્યક છે. આથી કરી હૃદયને આશાએશ માટે પૂરતો સમય આપવો કેટલો લાભદાયી છે તે સહજ સમજાય તેમ છે.

ઓછામાં ઓછી આઠ કલાક નિદ્રા દરેક માણસે લેવી જોઈએ એમ પ્રતિપાદન કર્યા પછી હવે તે વિષયમાં નિયમિતપણું રાખવાનો પ્રશ્ન વિચારવાનો રહે છે.

મનુષ્ય વ્યાધિગ્રસ્ત ન હોય તો તેણે નવ વાગે બરાબર સૂવા જઈ પાંચ વાગે ઊઠવું જોઈએ. આ ટેવ સમય બચાવવા માટે અમૂલ્ય છે. એટલું જ નહિ પરંતુ તે ટેવ આહાર લેવામાં નિયમિતપણું રાખવાની ટેવ પાડવામાં સહાય કરે છે.

(૪૩) આહાર પણ હંમેશ નિયમિત વખતે જ લેવો જોઈએ.

જો અમુક સમયે જ આહાર લેવાનો નિયમ અસ્ખલિત રીતે પાળવામાં આવે અને માફક આવતો આહાર સુખેથી પાચન થઈ શકે તેટલા જ પ્રમાણમાં ખાવામાં આવે તો શરીર નિત્ય લેવામાં

આવતા સમયે જ આહાર લેવાની અપેક્ષા રાખવા ટેવાઈ જશે અને નિયમિતપણું સદ્‌ગુણની પેઠે પોતે પોતાનું જ પારિતોષિક થશે.

(૪૪) કસરત કરી શારીરિક અને માનસિક પરિશ્રમનું પ્રમાણ સરખું રાખવું જોઈએ.

હવે કસરતનો પ્રશ્ન વિચારવાનો રહે છે. એક ઠેકાણે બેસી ધંધો કરનારા આ બાબત ઘણું ઓછું લક્ષ્ય આપે છે પરંતુ શારીરિક અને માનસિક પરિશ્રમનું પ્રમાણ સરખું રાખવાની આરોગ્યસંરક્ષણ માટે અનિવાર્ય અગત્ય છે. શારીરિક કસરત સિવાય શરીરબળની વૃદ્ધિ થતી ન હોવાથી આ સમાનતા જાળવવા સારુ જે માણસો માનસિક શ્રમ કરે છે અને શરીરને કામ આપતા નથી તેમણે કેટલીક કૃત્રિમ કસરત કરવી જોઈએ.

ઉપયોગ કર્યા વિનાના સ્નાયુઓ ઢીલા થઈ જાય છે, એ વાત કસરતના પહેલવાનો અને તેના ઉસ્તાદોને સારી રીતે જાણીતી છે. તેવી જ રીતે કસરતના અભાવે શરીરે નિર્બળ બને છે તેની સહનશક્તિ અને સ્ફૂર્તિ ઓછી થાય છે.

કસરત કરવાનો સૌથી ઉત્તમ સમય પ્રાતઃસ્નાન પછી તુરતનો છે. હંમેશ સવારે પોતાની શરીરશક્તિ પ્રમાણે નિપુણતાથી પા કલાક કસરત કરવાથી જે અલૌકિક લાભ થાય છે તે સાનંદાશ્ચર્ય ઉત્પન્ન કર્યા સિવાય રહેશે નહિ.

આ બાબતમાં પણ નિયમિતપણું અદ્‌ભુત ફળદાયક થાય છે.

તમારા સ્નાયુની સ્થિતિમાં સુધારો તમને માલમ પડતાં એક બે અઠવાડિયાં જશે પરંતુ કસરતને લીધે ઉત્તેજિત થયેલ રક્તાભિસરણથી તમારા આખા શરીર ઉપર જે આરોગ્યની લાલી ઝળકી ઊઠશે તેથી તમને અનહદ બદલો મળશે.

(૪૫) પ્રાતઃકાળે ઊઠયા પછી અને સૂવા જતાં પહેલ નિયમિત રીતે દસ્ત લાવવાની ટેવ પાડવાથી બહુ લાભ મળે છે.

અંતમાં દર્શાવેલી પણ બધાના જેટલી જ ઉપયોગી ક્રિયા દસ્ત લાવવાની છે. દસ્ત અમુક વખતે જ લાવવાની ટેવ પાડવાથી તે જ વખતે દસ્ત આવે છે. દસ્ત પ્રાતઃકાળમાં ઊઠયા પછી જલદી લાવવો જોઈએ અને બીજી વખત સૂવા ગયા પહેલ લાવવો જોઈએ. એટલે કે દિવસનું પહેલું અને છેલ્લું કાર્ય તે રાખવું.

અમે અંતઃકરણ પૂર્વક ઇચ્છીએ છીએ કે આ ટેવની અગત્યતા અને તે ટેવના નિયમિત સેવનથી થતા અપાર લાભો અમારા પ્રત્યેક વાચકના મગજમાં ઊંડા ઠસાવી શકાય.

જેવી રીતે અન્નાશયને નિયમિત ખોરાક પૂરો પાડવામાં આવે છે તો તે તે જ સમયે અન્નની અપેક્ષા રાખવા ટેવાઈ જાય છે તે જ પ્રમાણે દસ્ત આણવાની નિયમિત ટેવ પાડી હોય તો તે જ વખતે દસ્ત આવે છે.

(૪૬) કુદરત સ્વચ્છંદ અનિયમિતપણાની નિર્દય શત્રુ છે. તે પોતાનો તમામ કાર્યક્રમ વ્યવસ્થિત રીતે, અને જો તેમાં કોઈ પણ જાતનું વિઘ્ન નાખ્યું હોતું નથી તો, અસ્ખલિત નિયમિતપણાથી કરે છે.

જો મનુષ્ય પ્રથમ નિદ્રા આહાર, કસરત વગેરે જે શારીરિક મુખ્ય વ્યવહારો દર્શાવ્યા છે તેમાં ચોક્કસ નિયમિતપણું રાખી કુદરતને પોતાનું કાર્ય કરવામાં સહાય કરે છે તો તેના નિયમિત જીવનક્રમથી તેને જે નવીન આરોગ્ય અને ઉત્સાહ પ્રાપ્ત થશે તે તેને અવશ્ય વિસ્મય પમાડશે. તેનું મન નિર્મળ થશે અને અડગ ધૈર્ય અને હિંમતથી તે સાંસારિક વિપત્તિઓની સામે થવા શક્તિમાન થશે.

(૪૭) જીવનશક્તિનો જેટલા પ્રમાણમાં વ્યય થાય તેટલા જ પ્રમાણમાં જીવિતવર્ધક કાર્યો કરી જીવનશક્તિ કાયમ રાખવી જોઇએ.

પરંતુ કુદરત ચોક્કસ હિસાબ માગે છે. મનુષ્ય પોતાની જીવનશક્તિનો જે વ્યય કરે છે તેનો કાંઈ પણ વિચાર કરતો નથી. પરંતુ કુદરત મોડો-વહેલો હિસાબ લેશે ને તેના કાયદાના પ્રત્યેક ભંગ માટે પૂરેપૂરી શિક્ષા કર્યા સિવાય રહેશે નહિ. ત્રાહિત શખસથી આ શિક્ષા ભોગવાતી નથી, દેણદારે જાતે જ તે ભોગવવી પડે છે. તેથી દરેક મનુષ્યને ઉચિત છે કે પોતાની જીવનશક્તિની ઉધાર બાજુ હંમેશ તપાસતા રહેવું અને જમા અને ઉધાર બાજુ સરખી રાખી કુદરત સાથેનો હિસાબ ચોખ્ખો રાખવો.

(૪૭) નિયમિત અને મિતાહારી જીવન ગાળી ૧૪૮ વર્ષનું દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવવા એક પ્રસિદ્ધ ડોકટર ભાગ્યશાળી થયો હતો.

વિશ્વપ્રસિદ્ધ ડો. વિલિયમ મીડ જે ઇંગ્લાંડના હર્ટફોર્ડ શાયરમાં આવેલા વેર શહેરમાં રહેતો હતો તેનો જન્મ સને ૧૫૦૪ ના જાન્યુઆરીની ચોથી તારીખે થયો હતો. તેનું મૃત્યુ તારીખ ૨૮ મી ઓકટોમ્બર સને ૧૬૫૨ માં થયું હતું. એટલે કે તે ૧૪૮ વર્ષ અને નવ માસ જીવ્યો હતો. આ ડોકટર પોતાના તમામ જીવનના વ્યવહારમાં ચોક્કસ નિયમિતપણા માટે તેમ જ પોતાના આહાર લેવામાં સખ્ત મિતાહારીપણા માટે બહુ વિખ્યાતિ પામ્યો હતો. તેની વૈદ્ય તરીકેની પ્રસિદ્ધિ આખા દેશમાં હતી. અને અસંખ્ય દર્દીઓ તેનો લાભ લેતા હતા રોગીઓને પણ પોતે જે પ્રકારનું જીવન ગાળતો હતો તે જ પ્રકારનું જીવન ગાળી આરોગ્ય અને દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત કરવા તે સલાહ આપતો. નિયમિતપણું શરીરના સ્વાસ્થ્યને કેટલું ઉપયોગી છે અને તે કેટલું બધું દીર્ઘાયુષ્યકર છે, તે પ્રતિપાદન

કરવા સારુ આ દૃષ્ટાંત અગ્રગણ્ય સ્થાન ભોગવે છે. અન્ય દૃષ્ટાંત થોમસ વીન્સ્લો નામના ગૃહસ્થનું છે, તે સને ૧૬૨૦ માં જન્મ્યો હતો અને ૧૭૬૬ માં ૧૪૬ વર્ષની ઉમરે મરણ પામ્યો હતો. આ ગૃહસ્થ પણ મિતાહાર અને જીવનના તમામ આહાર–વિહારના વ્યવહારમાં નિયમિતપણું રાખવા માટે પોતાના સમયમાં બહુ પ્રસિદ્ધિ પામ્યો હતો.

(૪૯) પ્રખ્યાત વક્તા સર સુરેન્દ્રનું શિક્ષણીય નિયમિતપણું

આધુનિક સમયમાં પણ હિંદના મહાન સુભાષિત વક્તા અને બંગાળી દેશભક્ત સર સુરેન્દ્રનાથ બેનરજી પોતાના અનુકરણીય નિયમિતપણા માટે પ્રસિદ્ધ થયેલ છે. તેઓ પોતાના જીવનમાં દરેક કાર્ય નિયમિત વખતે જ કરતા હોવાથી યુવાન મનુષ્ય જેટલાં કામો ભર જુવાનીમાં ન કરી શકે તેટલાં કામો તેઓ ૭૦ વર્ષની વૃદ્ધ વયે કરી શકતા હતા. તેઓ આહાર અને નિદ્રા નિયમિત વખતે જ લેતા હતા. પોતાના જીવનની એક પણ મિનિટ નકામી ન જવા દેતાં દરેક મિનિટે તેમણે કોઈનું કાંઈ પણ કામ કરવાનું નિયત કરેલું હતું. જે તે કામ પણ નીમેલે સમયે જ અસ્ખલિત રીતે થતું હતું. આ રીતે તેમનો આખો જીવનવ્યવહાર ઘડિયાળના યંત્ર જેવી નિયમિતતા અને ચોકસાઈથી વ્યતિત થતો હતો. પોતાના દેશની ધન્યાસ્પદ સેવા બજાવવા જે શક્તિ તેમને પ્રાપ્ત થઈ હતી તેનું મુખ્ય કારણ તેમનું નિયમિતપણું હતું. દેશમાં કેળવણીનો પ્રચાર કરવા અને સ્વદેશીઓને રાજકીય સત્તા પ્રાપ્ત કરાવવા માટે તેમણે સ્તુતિ-પાત્ર પ્રયાસો કર્યા હતા.

પ્રસ્તુત આરોગ્યશાસ્ત્ર સંબંધીના ગ્રંથમાં જીવનચરિત્રો માટે યોગ્ય સ્થાન મળી શકે નહિ પરંતુ નિયમિતપણાના ફાયદા વાંચક વૃંદના હૃદયપટ પર ઊંડી અસર કરે તે સારુ નિયમિત જીવન આરોગ્ય આપવા ઉપરાંત વ્યવહારિક રીતે પણ કેટલું લાભદાયક છે

તે દર્શાવવા આ દેશભક્ત બંગાળી વીરનું વિશેષ વર્ણન અસ્થાને નહિ ગણાય.

તેઓ બંગાળાના સિંહ તરીકે ઓળખાતા હતા. નવ બંગાળ તેમને પૂજતું. તેઓ બોલવા ઊઠે ત્યારે લોકો તેમનું સુભાષિત ભાષણ સાંભળતાં થાકે જ નહિ. સને ૧૮૯૫ માં પોતાની ૪૯ વર્ષની ઉમરે જ્યારે તેઓ મહાસભાના પ્રમુખ સ્થાને હતા ત્યારે આઠ પેજી પુસ્તકનાં એંશી પાનાં ભરાય એટલું લાંબુ ભાષણ પોતે મોઢેથી લાગલાગટ ત્રણ કલાક સુધી આપ્યું હતું. છતાં છાપેલામાં અને લખેલામાં એક પણ શબ્દનો ફેર નહોતો! પણ સર સુરેન્દ્રની ચમત્કારિક સ્મરણશક્તિ અથવા છટાદાર ભાષણ કરવાની શક્તિ એ જ તેમના ગુણો ન હતા, તેમનું નિયમિતપણું એ તેમના જીવનનું અનુપમ આભૂષણ હતું. તેઓ માનતા હતા કે અખંડિત નિયમ અને વ્યવસ્થિત કામ કરવાની ટેવ એ દીર્ઘાયુષ્યની ચાવી છે. તેઓ પોતાના અતિશય વ્યવસાયી જીવનમાં પણ ધારેલે વખતે નિયમિત આરામ લેવાનું ચૂકયા નહોતા. તેઓ કહેતા હતા કે "લોકસેવા કરવામાં કામને વળગી રહેવાની જેટલી જરૂર મેં જાણી છે તેટલી જ નિયમસર આરામ લેવાની પણ જાણી છે. તેથી રાત્રિના આરામનો ભંગ કરવામાં હું સેવાભંગનું પાપ માનું છું.

આ નિયમિતપણાની ટેવને લીધે પોતે જે કાર્યશકિત પ્રાપ્ત કરી હતી તે લાખમાં એક પણ માણસ મેળવી શકતો નથી.

ઉપરનાં અનુભવસિદ્ધ સબળ કારણોથી હું એવા નિશ્ચય પર આવ્યો છું કે પોતાના શરીરના પોષણ માટે જેટલા માફક આવતા આહારની જરૂર છે તેટલો જ આહાર લેવાના નિયમવાળું જીવન એ દીર્ઘ અને નીરોગી જિંદગીનો ઘણો મજબૂત અને ચોક્કસ પાયો છે અને આયુષ્યનું આધારચક્ર છે. આપણે એમ પણ કહીએ કે તે જ તેનું એકલું અમોઘ રામબાણ ઔષધ છે. જે નિષ્પક્ષપાતપણે

આ વિષયનું ધ્યાનપૂર્વક મનન કરશે તેને આ સરલ સૂત્ર કબૂલ કર્યે જ છૂટકો છે.

(૫૦) અનુભવી ઉપચારક દરદીને સાજો થયા પછી નિયમિત અને મિતાહારી જીવન ચાલુ રાખવા સલાહ આપે છે.

જ્યારે હોશિયાર વૈદ રોગીની મુલાકાત લે છે ત્યારે તેને આરોગ્ય-પ્રાપ્તિની પ્રાથમિક સરત તરીકે મિતાહારનું સેવન કરવા, અને ગમે તે ભોગે પણ નિર્યમિત જીવન ગાળવા આજ્ઞા કરે છે.

તેવી જ રીતે દરદી સારો થયા પછી તેનાથી જુદા પડતી વખતે પ્રાપ્ત આરોગ્યના સંરક્ષણ માટે પણ ઉકત મિતાહાર ને નિયમિત જીવનનું હંમેશ સેવન જાળવી રાખવા આગ્રહ કરે છે. અને જો આ પ્રમાણે સલાહ મળેલ માણસ વૈદના કહેવા પ્રમાણે ચાલે તો તે ફરીથી કદી માંદો પડે નહિ. કારણ કે મિતાહારી, નિયમિત જીવન વ્યાધિ ઉત્પન્ન કરનાર તમામ કારણોનો નાશ કરે છે. આ પ્રમાણે તેના અવશેષ આયુષ્યમાં તેને ડોકટરો કે દવાઓની જરૂર રહેશે નહિ.

(૫૧) માણુસ પોતાનો જ ઉત્તમ વૈદ છે. અને તેને મિતા-હાર જેવું અન્ય રામબાણ ઔષધ મળી શકે તેમ નથી.

પોતાના કલ્યાણ સાથે નિકટનો સંબંધ રાખનાર સ્વઆરોગ્ય પર મનુષ્ય જો કાળજીથી લક્ષ આપે તો તે પોતાનો જ ઉત્તમ વૈદ બને. માણુસ પોતાની જાતનો કાબેલ વૈદ બની શકે તે સત્ય અને અનુભવસિદ્ધ સિદ્ધાન્ત છે.

આનું કારણ એવું છે કે કોઈપણ મનુષ્ય પ્રયોગો કરીને પોતાની પ્રકૃતિનું પૂર્ણ જ્ઞાન અને તેના ગુપ્ત ભેદો જાણી શકે અને કયા પ્રકારના ખાનપાનના પદાર્થો તેની પાચનશક્તિને કેટલા પ્રમાણમાં અનુકૂળ આવશે તે નક્કી કરી શકે.

આપણા પોતાના શરીર બાબત પણ આ જ્ઞાન પરિશ્રમથી મળતું હોવાથી અન્ય પુરુષને આ સંબંધી જ્ઞાન મળવું અશક્ય છે. પોતાના શરીરની બાબતમાં પણ આ જ્ઞાન સંપાદન કરવા માટે પુષ્કળ સમય, અભ્યાસ અને ધ્યાન આપવાની આવશ્યકતા છે. આપણે ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ કે જેટલી મનુષ્યઆકૃતિઓમાં ભિન્નતા છે તેટલી જ પ્રકૃતિઓ અને પાચન શક્તિઓમાં ભિન્નતા હોવાથી પરિશ્રમથી પ્રયોગો કરવાની અનિવાર્ય અગત્ય છે. દાખલા તરીકે પીપર જેવો સામાન્ય ઉષ્ણવીર્ય ગણાતો મસાલો મને ગરમી નહિ આપે અને તજ મને ગરમી આપશે. એ મારા સિવાય અન્ય કયો વૈદ શોધી શકશે? મારી પ્રકૃતિનો આ ગુપ્ત ભેદ દીર્ઘ સમય સુધી અવલોકન કર્યા પછી જ હું જાણવા શક્તિમાન થયો છું. આ કારણોને લીધે હું ફરીથી કહું છું કે કોઈ પણ મનુષ્ય બીજાનો સંપૂર્ણ વૈદ થઈ શકે નહિ.

માણસને પોતાના કરતાં બીજો સારો વૈદ અને મિતાહાર જેવું અન્ય ઉત્તમ ઔષધ મળી શકે તેમ ન હોવાથી તેણે ગમે તે ભોગે પણ મિતાહારી જીવન ગાળવું જોઈએ.

હું એમ કહેવા નથી માગતો કે અનિયમિત જીવન ગાળનાર વ્યાધિગ્રસ્ત જનસમુદાય માટે ઉપચારકની જરૂર જ નથી અગર તો તેની ગણના ઓછી કરવી જોઈએ. જ્યારે આપણી દાઝ જાણનાર મિત્ર માંદગીને સમયે આવી દિલાસો આપે છે ત્યારે આપણને શાંતિ થાય છે, તો ઉપચારક કે જે આચણા મિત્ર તરીકે આપણને માંદગી વખતે મદદ કરી રોગમુક્ત કરવા પ્રયત્ન કરે છે તેની આપણે વધારે ગણના અને સત્કાર કરવાં જોઈએ, તો પણ આરોગ્યસંરક્ષણની બાબતમાં મારો દૃઢ અભિપ્રાય છે કે મિતાહારીને નિયમિત જીવન એ જ આપણો ઉત્તમ વૈદ છે. કારણ કે આપણે અનુભવ્યું છે કે તે મનુષ્યની પ્રકૃતિને અનુકૂળ કુદરતી ઔષધ છે. તે નબળા બાંધાના

મનુષ્યને પણ તંદુરસ્ત રાખે છે અને સો વર્ષથી અધિક તેની શક્તિ જાળવી રાખે છે. સૌથી વિશેષ મહત્ત્વનું એ છે કે આવો મનુષ્ય વ્યાધિ કે દોષથી પીડા ભોગવી મૃત્યુ પામતો નથી. પરંતુ તેની સ્વાભાવિક આર્દ્રતા અંતે ખૂટી પડવાથી શાંત રીતે મરણ પામે છે.

વિદ્વાન પુરુષો કહે છે કે આવો લાભ તો જીવનરસાયન કે સુવર્ણરસથી મેળવી શકાય. પરંતુ આવો પદાર્થ પ્રાપ્ત કરવા અસંખ્ય મનુષ્યોએ ફાંફાં માર્યાં છે. કોના હાથમાં તે આવી શક્યો છે?

(૫૨) આપણી પ્રૌઢ વયમાં પાછલાં દસ વર્ષો મનુષ્ય-જીવનમાં અપાર અગત્ય ધરાવે છે.

આપણે સત્ય કહેવું કે જોઈએ મનુષ્યજાત નિયમ તરીકે ઘણી વિષયી અને અજિતેન્દ્રિય છે. તે હંમેશ તેની વિષયસુખની અભિલાષાઓ તૃપ્ત કરવા ઉત્કંઠા રાખતી હોવાથી અને મનોવૃત્તિ સંયમમાં ન રાખી શકવાથી અસંખ્ય કાયિક, વાચિક અને માનસિક દુરાચરણો કરી પાપપુંજ એકઠો કરે છે. અને આ અસંયમી અને અનિયમિત જીવનના અનિવાર્ય પરિણામથી જ્યારે તે વ્યાધિઓથી પીડાઈ અકાળે મરણ પામે છે ત્યારે લૂલો બચાવ કરે છે કે જિંદગીના મોજશોખ અને આનંદોના ભોગે દસ વર્ષ વધારે જીવવું પસંદ કરવા જેવું નથી.

પરંતુ આશ્ચર્ય છે કે આ વિષયાસક્ત પુરુષો ઊંડો વિચાર કરી શકતા નથી કે આપણી પ્રૌઢ વયનાં આ જ પાછલાં દસ વર્ષો આભૂષણ-રૂપ છે, કે જે સમયમાં જ મનુષ્યજાત યોગ્ય ઉમરે પૂર્ણતા પામેલ જ્ઞાન અને સદ્ગુણનો ઉત્તમોત્તમ ઉપયોગ કરી શકતી હોવાથી આપણા જીવનવ્યવહારમાં અપાર અગત્ય ધરાવે છે. આ કારણથી સ્વાદેન્દ્રિયને

વશ થઈ સ્વહસ્તે જ તે ઉમર ભોગવવા આપણને નાલાયક બનાવવા જેવું એકે અધમ કૃત્ય નથી.

આ કથનની પુષ્ટિમાં આ પ્રસંગે માત્ર એટલું જ કહેવું બસ થશે કે સાહિત્ય અને અન્ય શાસ્ત્રમાં પ્રશંસા પામેલા ઉત્તમ ગ્રંથો તેમના કર્તાઓએ પોતાની પાકટ અને જ્ઞાનવૃદ્ધ વયમાં જ લખ્યા હતા અને તે પણ આ જ દસ વર્ષની વયમાં જ કે જે મહામૂલ્ય સમયની વિષયાસક્ત અને અજિતેંદ્રિય લોકો કહે છે કે અમને દરકાર નથી!

(૫૩) મહાન પુરુષોએ પોતાની જિંદગીનાં ઉત્તમોત્તમ કાર્યો સાઠ વર્ષની ઉમર પછી કરેલાં છે તેનાં દષ્ટાંતો.

નીચેના પત્રક પરથી સ્પષ્ટ જણાશે કે અત્યાહારી જીવનને લીધે જીવનના જે સમયનો મનુષ્યને ભોગ આપવો પડે છે તે આ લોક તથા પરલોકનું હિત સાધવા માટે ઘણો જ અનુકૂળ સમય છે. સ્વાર્થ કે પરમાર્થ માટે ઘણાં ઉમદા કાર્યો મહાન પુરુષોએ આ જ ઉમરમાં કરેલાં છે. આ સમય પોતાને પ્રાપ્ત થાય તે માટે પ્રયત્ન કરવા દરેક મનુષ્યનું કર્તવ્ય છે. અહીં આપેલ પુરુષોના વર્ણનમાંથી કેટલાકનું વર્ણન આ પુસ્તકમાં અગાઉ પણ આવી ગયેલ છે પણ અહીં પણ તેનું મહત્ત્વ હોવાથી તેનું પુનરાવર્તન કરેલ છે.

અનુક્રમ	મહાન પુરુષનું નામ	કેટલી ઉમરે ગુજરી ગયા	કરેલ કાર્યનું વર્ણન
૧	ફ્રાન્ટેલી	૧૦૦	તેના સમયનો મહાપ્રખ્યાત વિદ્વાન હતો. તેણે અનેક ગ્રંથો લખી યશ મેળવ્યો હતો અને જીવનના અંત સુધી વિદ્વાનોમાં અગ્રસ્થાન ભોગવ્યું હતું.
૨	લીન્ડહર્સ્ટ	૯૧	વિલાયતના ઉમરાવોની સભામાં પોતાની ૯૧ વર્ષની ઉમરે એવું તો વિદ્વતા ભરેલું, હૃદયસ્પર્શી અને સુભાષિત ભાષણ આપ્યું હતું કે, તેથી આખા દેશે ધન્યવાદ આપ્યો હતો. આ ભાષણે નિષ્પન્ન કર્યું કે તેની માનસિક શક્તિ આટલી ઉમરે પણ યુવાવસ્થા જેટલી જ તીવ્ર અને તેજ હતી.
૩	દાદાભાઇ નવરોજજી	૯૧	૬૦ વર્ષની વય પછી પણ ઘણી લાંબી મુદત સુધી સ્વદેશીઓના હિત સારુ અનેક ક્ષેત્રમાં અથાગ પરિશ્રમ કરી હિંદના દાદા તરીકે ઉપનામ મેળવી દેશપ્રેમ પ્રાપ્ત કર્યો હતો.
૪	લિફ્રોય	૯૦	આયર્લેન્ડ દેશના મુખ્ય ન્યાયધીશ તરીકે છેવટ સુધી વિદ્વતા ભરેલા ઠરાવો લખ્યા હતા.

૫	થિયેા ફ્રેસ્ટસ	૯૦	મનુષ્યચરિત્ર નામનેા ઉત્તમોત્તમ ગ્રંથ શરૂ કરી પૂરા કર્યો હતેા.
૬	હુમ્બોલ્ટ	૯૦	પેાતાના આખા જીવનના અનુભવના સારભૂત કોસમેાસ ગ્રંથ પૂરો કર્યો.
૭	લિયેાપેાલ્ડ	૯૦	જીવનના અંત સુધી અસ્ખલિત રીતે સરખી વિદ્વતા ભરેલા ગ્રંથેા લખ્યા. ૯૦ વર્ષની ઉમરે પણ દિવસના આઠ કલાક કામ કરતેા હતેા.
૮	મેન્સફીલ્ડ	૮૯	જિંદગીના અંત સુધી વિદ્વતા ભરેલાં કામ કર્યાં હતાં.
૯	મિસિસ સમરવીલી	૮૯	પેાતાનેા સૌથી છેલ્લો અને ઉત્તમોત્તમ ગ્રંથ "પરમાણુ અને સૂક્ષ્મદર્શક યાંત્રિકશાસ્ત્ર" પેાતાની ૮૯ વર્ષની વર્ષની ઉમરે લખ્યેા હતેા.
૧૦	લેાર્ડ એલ્ડન	૮૬	તેની આશ્ચર્યકારક બુદ્ધિનેા અંત સુધી સદુપયેાગ કરી અનેક જણાને તેનેા લાભ આપ્યેા હતેા.
૧૧	કવિ રાજકૃષ્ણદાસ	૮૬	કૃષ્ણ ચૈતન્યનું ચૈતન્ય ચરિતામૃત નામનું વિદ્વતા પૂર્ણ ચરિત્ર પેાતાની ૮૬ વર્ષની વયે લખ્યું હતું.
૧૨	મહાત્મા તુલસીદાસ	૧૧૬	રામાયણ નામના મહા વિખ્યાત ગ્રંથના કર્તા છે. આ ભક્ત કવિએ જીવનના અંત સુધી અનેક અમૂલ્ય ગ્રંથેા અને અનેક ભજનેા લખી અનેક મનુષ્યનાં જીવનેા

			સુધાર્યાં છે, તેમના ગ્રંથો આજ સુધી પણ ઘેર ઘેર વંચાય છે અને જનસમાજને ભક્તિ અને નીતિને માર્ગે દોરે છે.
૧૩	સર આઇઝેક ન્યુટન	૮૩	તેમના પ્રિન્સીપિયા ગ્રંથની નવીન પ્રસ્તાવના ૮૩ વર્ષની ઉમરે લખી. આ સિવાય ઘણાં ઉપયોગી કાર્યો અને શોધો કરી જનસમાજને ઉપકૃત કર્યો છે.
૧૪	જેમ્સ વોટ	૮૩	પોતાની શોધ, કોપીંગ મશીન, સંપૂર્ણ કરી અને ૭૫ વર્ષની ઉમરે પોતાની માનસિક શક્તિ ઘટી છે કે નહિ તેની પરીક્ષા કરવા સ્પેનીશ ભાષા શીખ્યો હતો. તેણે વરાળયંત્રની શોધ કરી જેને લીધે અનેક ક્ષેત્રમાં વરાળશક્તિથી બહુ જનોપકારક કાર્યો થઈ શક્યાં છે.
૧૫	સિસેરો	૮૩	આ ઉમરે તેણે વૃદ્ધાવસ્થા ઉપર સુંદર નિબંધ લખ્યો હતો.
૧૬	ગોથેપી	૮૦	વિશ્વવિખ્યાત ફોસ્ટ ગ્રંથ આ ઉમરે સમાપ્ત કર્યો હતો.
૧૭	કેટો	૮૦	આ ઉમરે ગ્રીક ભાષા શીખ્યો.
૧૮	સોફોક્લીઝ	૮૦	આ ઉમરે એડીફસ નામનો વિદ્વત્તા ભરેલો ગ્રંથ લખ્યો.
૧૯	સામોનીડીઝ	૮૦	આ ઉમરે નવીન ઉત્તમ કાવ્ય લખી ઇનામ મેળવ્યું.

૨૦	લોર્ડ કેમડન	૮૦	ઇંગ્રેજી ફ્રેંચ અને ઇટાલિયન ભાષા-ની નવલકથાઓ વાંચી રહ્યાથી સ્પેનીશ ભાષાની નવલકથાઓ વાંચવાની ઇચ્છાથી ૮૦ વર્ષની ઉમરે આ ભાષા શીખ્યો.
૨૧	સેમ્યુઅલ જોનસન	૭૫	આ નામાંકિત વિદ્વાને ઇંગ્રેજી ભાષાનો કોશ સૌથી પ્રથમ લખ્યો હતો. ૭૫ વર્ષની ઉમરે પોતાની માનસિક શક્તિ ક્ષીણ થઈ છે કે નહિ તેની પરીક્ષા કરવા સ્પેનીશ ભાષાનો અભ્યાસ કર્યો હતો.
૨૨	વિશ્વવ્યાપી યુરો-પિયન લડાઇના જરમન સેનાધિ-પતિઓ જનરલ હિંડનબર્ગ વગેરે	૬૦	સને ૧૯૧૪ થી સને ૧૯૧૯ સુધી પાંચ વર્ષ સુધી દુનિયામાં જે મોટામાં મોટું દારુણ યુદ્ધ થયું, તેમાં જે સેનાધિપતિઓ હતા તે તમામ સાઠ વર્ષની ઉપરની ઉમ-રના હતા. એ જરમન સેનાધિપતિ-ઓએ અનુપમ ચાતુર્યથી રણ-સંગ્રામમાં કામ કર્યું હતું અને વીરતા દાખવી હતી.
૨૩	મિત્રસેન	૯૦	રાજા હર્ષવર્ધનના ગુરુ વસુબન્ધુના મિત્ર હતા. અંત સુધી મહાન ઉપ-દેશક તરીકે કામ કર્યું હતું.
૨૪	રાજા વનરાજ ચાવડો	૧૧૦	પોતાના પિતાની ગાદી શત્રુઓએ લઈ લીધી હતી તે પોતાની ૫૦ વર્ષની ઉમરે પુનઃ પ્રાપ્ત કરી ૫૯ વર્ષ રાજ્ય કર્યું હતું.
૨૫	યોગરાજ	૧૨૦	આ વનરાજનો પુત્ર હતો.

ધર્માચાર્યો અને સંતોએ ૧૦૦ વર્ષ ઉપરાંતની ઉમર સુધી પરોપકારી કાર્યો કર્યાં છે.

૧	વલ્લભાચાર્યના શિષ્ય વૈષ્ણવ ચાચા હરિદાસજી	૧૨૫	બાવન વૈણવોની વાર્તા જે આ સંપ્રદાયનો ગ્રંથ છે તેમાં આમની પવિત્ર અને પરમાર્થી જીવનની સ્તુતિ કરી છે.
૨	આચાર્ય રામાનુજ	૧૨૦	દક્ષિણમાં બહુ પ્રસાર પામેલા વિશિષ્ટાદ્વૈત વૈષ્ણવ સંપ્રદાયના મૂળ સંસ્થાપક આચાર્ય ઈ. સ. ૧૦૧૬ થી ૧૧૩૬ સુધી હયાત હતા.
૩	રામાનંદ	૧૧૩	રામાનુજથી ત્રીજી કે ચોથી પેઢીના આ સ્વામીએ રામાનંદી નવીન સંપ્રદાય સ્થાપ્યો હતો, તે ઘણે સ્થળે હાલ પણ ચાલે છે.
૪	કબીર સાહેબ	૧૨૦	રામાનંદના શિષ્ય અને કબીર પંથના સ્થાપક કબીર સાહેબ ઈ. સ. ૧૩૯૯ થી ૧૫૧૯ સુધી હયાત હતા. તેઓએ પોતાના જીવનમાં અનેક અદ્ભુત કાર્યો કરી તેમની દૈવી વાણીથી અનેક મનુષ્યોને સદ્માર્ગે દોરી શિષ્ય બનાવ્યા હતા. તેમનાં બનાવેલાં ઉપદેશક કાવ્યો હજુ પણ સન્માર્ગ-દર્શક છે, તેમના પંથના હજારોની સંખ્યામાં અનુયાયીઓ હાલ પણ છે.

૫	સૈયદ હબીબઅલીદ્રાસ	૧૩૦	આ ફકીર દક્ષિણ હૈદ્રાબાદમા રહેતા હતા. તેઓ ૧૦–૧૦–૨૫ ને રોજ મરણ પામ્યા હતા. તેમણે જીવન પર્યંત હજારો મનુષ્યોનું કલ્યાણ કર્યું હતું. તેમની એટલી બધી તો ખ્યાતિ હતી કે તેમને ભૂમિદાહ કરતી વખતે ખુદ નિઝામ સરકાર અને અનેક પ્રતિષ્ઠિત પુરુષો ઉપરાંત હજારો શિષ્યોએ હાજરી આપી હતી. કહેવાય છે કે તેમણે અનેક અદ્‌ભુત દૈવી ચમત્કારો કર્યા હતા, તેમના માનમાં રાજાના ખાસ હુકમથી આખા રાજ્યની તમામ કચેરીઓએ રજા તથા લોકોએ હડતાળ પાડી હતી.
૬	બાબા મલુકદાસ	૧૦૮	આ સંત ૧૬૩૧ થી ૧૭૩૯ સુધી જીવ્યા હતા. તેમણે અનેક પરમાર્થિક કાર્યો કર્યાં હતાં.
૭	દરિયા સાહેબ	૧૦૭	આ પરદુ:ખભંજન સંત ૧૭૩૧ થી ૧૮૩૭ સુધી જીવ્યા હતા.
૮	જીવગોસ્વામી	૧૦૫	આ ચૈતન્યમતાનુયાયી સંતે ચૈતન્યમતના અનેક સંસ્કૃત ગ્રંથો લખ્યા છે. તે ૧૫૧૩ થી ૧૬૧૮ સુધી જીવ્યા હતા.

ઉપરનાં દૃષ્ટાંતોથી જણાયા પ્રમાણે આપણા જીવનનાં પાછલાં વર્ષો આયુષ્યના ભૂષણરૂપ સમય હોવાથી મેં વિવેક બુદ્ધિ વાપરી, વિષયી મનુષ્યોનું અનુકરણ ન કરી આ અમૂલ્ય સમયના ભોગે ક્ષણિક આનંદ ભોગવાનું ઉચિત માન્યું નથી.

ઊલટું આ દસ વર્ષમાં સશક્ત અને તંદુરસ્ત રહેવા મેં નિશ્ચય કર્યો છે. જો મેં તેમ ન કર્યું હોત તો તેજ સમયમાં હું સશક્ત અને આરોગ્ય રહેવાથી આ જે લેખ લખી શકાયો છે, તે લખવા પામત નહિ. મારો લેખ જનસમૂહને ઉપકારક થઈ પડશે, તેની મને લેશ માત્ર શંકા નથી.

(૫૫) અનેક નામાંકિત પુરુષો નિયમિત અને મિતાહારી જીવન ગાળી શકયા હોવાથી તે અસંભવનીય ન હોઈ તદ્દન શકય છે.

ઇન્દ્રિય સુખાસક્ત મનુષ્યો કહે છે કે મિતાહારી અને નિયમિત જીવન અશકય છે. આનો હું એવો ઉત્તર આપું છું કે ગેલન નામના મહાન વૈદે આવા પ્રકારનું જીવન ગાળ્યું હતું અને તે આદર્શ જીવનનેજ તેણે સર્વરોગહર ઔષધ માન્યું હતું. તે જ પ્રમાણે પ્લેટો, સિસેરો, આઇ સોક્રેટિસ અને પ્રાચીનકાળના અનેક નામાંકિત પુરુષોએ મિતાહારી જીવન આરોગ્ય અને દીર્ઘાયુષ્યકર માની તેનું અનુસરણ કર્યું હતું.

ગેલન પોતાના સમયમાં એટલે ઈસવી સનના બીજા સૈકામાં સૌથી નિપુણ અને કુશળ વૈદ હતો, તેની બાબતમાં ખાસ વિલક્ષણ હકીકત એ છે કે જન્મથી તે ઘણા નાજુક બાંધાનો હતો પરંતુ પોતાની ક્ષુધા કદી સંપૂર્ણ તૃપ્ત ન કરવાથી અને સખ્ત મિતાહારી જીવન ગાળવાથી તે અત્યંત દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત કરી શકયો હતો.

(૫૬) વૈદકશાસ્ત્રમાં પ્રમાણભૂત ચિરંસ્થાયી કીર્તિમાન મિતાહારી ગેલન

તેણે ઘણા સમય સુધી રોમમાં મહારાજાઓના રાજવૈદ તરીકે કામ કરી પ્રસિદ્ધિ મેળવી હતી. અન્ય દેશોમાં પણ તેની ખ્યાતિ પ્રસરી હતી. તેણે વૈદકશાસ્ત્ર, નીતિશાસ્ત્ર, ન્યાયશાસ્ત્ર અને તત્ત્વજ્ઞાન ઉપર અનેક ગ્રંથો લખ્યા છે. જો કે આ ગ્રંથો લખાયે આજ ૧૮૦૦ વર્ષ થયાં છે પણ તે જનસમાજને એટલા બધા તો ઉપયોગી છે કે તેમાંના ૮૩ તો હાલ પણ તે વિષયમાં પ્રમાણભૂત ગણાય છે. આ ગ્રંથો ઉપરાંત પશ્ચિમમાં વૈદકશાસ્ત્રના પિતા તરીકે પૂજાતા હિપોક્રેટીસના પંદર ગ્રંથો પર તેમણે ભાષ્યો કરેલાં છે. યુરોપમાં અને અન્ય દેશોમાં ૧૩૦૦ વર્ષ સુધી આઠ મહાપુરુષના અભિપ્રાયોએ વૈદકશાસ્ત્રમાં અગ્રગણ્ય સ્થાન ભોગવ્યું હતું.

જન્મથી નાજુક બાંધાવાળો આ સમર્થ વિદ્વાન વૈદ ગેલન મિતાહારના સખ્ત સેવનથી દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત કરી અનેક ગૂઢ શાસ્ત્રોમાં અસાધારણ પ્રવીણતા મેળવવા શક્તિમાન થઈ અમર ખ્યાતિ મેળવી શક્યો–મિતાહાર એ મનુષ્યનો મહા કલ્યાણકારી મિત્ર છે એ સિદ્ધાંત પ્રતિપાદન કરવા સારુ ૧૮૦૦ વર્ષ પરનું મોટામાં મોટું અને જૂનામાં જુનું ઇતિહાસપ્રસિદ્ધ અદ્વિતીય દૃષ્ટાંત છે.

મેં મારા પોતાના જ સમયમાં પોપ ફારનીઝ ધર્માધ્યક્ષ, બેમ્બો તથા મુખ્ય ઉમરાવો લેન્ડો અને ડોનેટોને મિતાહારી જીવન ગાળતા જોયા છે. આ ઊંચ અને ખાનદાન વર્ગના શ્રીમંત વર્ગના લોકો ઉપરાંત દરેક શહેર તથા ગામમાં મધ્યમ પંક્તિમાં પણ મિતાહારી જીવનનો લાભ લેતા મનુષ્યો ઠામ ઠામ જોવામાં આવે છે.

ભૂતકાળમાં અસંખ્ય પુરુષોએ મિતાહારી જીવન ગાળી પોતાના દેહનું કલ્યાણ કરેલ છે અને વર્તમાનકાળમાં પણ તેના અસંખ્ય

અનુયાયીઓ હોવાથી સ્પષ્ટ રીતે સાબિત થાય છે કે મિતાહારી જીવન, ખાસ કરીને તે ગાળવા કાંઈ પરિશ્રમ કરવો ન પડતો હોવાથી કે કાંઈ ખર્ચ કરવું પડતું ન હોવાથી, ગાળવું બહુ સહેલું છે.

(૫૭) પ્રવૃત્તિમય જીવન ગાળનાર કે રાજ્યનો નોકર પણ મિતાહારી જીવન ગાળી શકે છે.

પ્લેટો, જો કે પોતે મિતાહારી જીવન ગાળતો હતો છતાં તેની માન્યતા એવી હતી કે સરકારી નોકર, જેને વારંવાર અનિયમિત વખતે ટાઢ, તડકો વેઠી નોકરીને અંગે ફરવું પડે છે તેમ જ અનિયમિત વખતે અનેક પ્રકારના પરિશ્રમ વેઠી કષ્ટ ભોગવવાં પડે છે તે મિતાહારી જીવન ગાળી શકે નહિ.

મારા પ્રથમના કથન મુજબ હું ફરીથી કહું છું કે હંમેશ નિયમિત અને મિતાહારી જીવન ગાળનાર, જે કદી પણ ખાનપાનના પદાર્થો પોતાના પદાર્થ માટે જરૂરના છે તેના કરતાં વધારે વાપરતો નથી, તેને આવા અનિયમિતપણાથી નુકસાન થઈ શકતું નથી અને કદાચ નુકસાન થાય છે તો તે તેની આરોગ્યહર અસરથી સહેલાઈથી અને જલદીથી મુક્ત થઈ શકે છે. આવા પ્રકારના અનિયમિતપણાથી મિતાહારીને કોઈ પણ દિવસ ભયંકર વ્યાધિ થઈ શકે નહિ અગર તો તેનું મૃત્યુ આણી શકાય નહિ. અત્યાહારી તો આવા પ્રકારના જીવનથી નુકસાન પામ્યા વિના રહેતો જ નથી.

વ્યવસાયી માણસ કે સરકારી નોકર પોતાના પોષણ માટે જરૂર છે તેના કરતાં વધારે પદાર્થોનો ત્યાગ ગમે તે સમયે અને ગમે તે સ્થળે કરી શકે છે અને તેમ કરવાનું તેનું અવશ્ય કર્તવ્ય છે. નોકરી કે ધંધો તેને સ્વાદમાં સપડાઈ અત્યાહાર કરવા ફરજ પાડતાં નથી અગર તો જે ખાદ્ય પદાર્થો તેને માફક આવતા નથી તે જ લલચાવતા નથી. આ બે સાદા નિયમો જો તે પાળે તો તે નોકરી

કે ધંધાના અંગે થતી જીવનક્રમની અનિયમિતતા તેને જરા પણ નુક-
સાન કરી શકશે નહિ તેની તેણે ખાતરી રાખવી.

(૫૮) માંદગીના સમયે મિતાહારીએ પોતાના હંમેશના ખોરાકના વજનમાં ઘટાડો કરી તેથી પણ ઓછો ખોરાક ખાવો જોઈએ.

કેટલાક પુરુષોનું એમ કહેવું છે કે મિતાહારી હંમેશ માંદા માણસ જેટલો જ અલ્પ આહાર ખાતો હોવાથી માંદગીના સમયે તેને ફાકા પડતા હોવા જોઇએ. આ શંકાનું હું એવી રીતે સમાધાન કરું છું કે મનુષ્યને બને તેટલો વધારે વખત જિવાડવાની કૃપાળુ કુદરત હંમેશ કરામત કર્યે જાય છે. માંદગીને વખતે રોગીની જઠરાગ્નિ તુરત મંદ પાડીને કુદરત એવી આજ્ઞા કરે છે કે માંદા માણસે જેમ બને તેમ થોડું ખાવું જોઈએ. કુદરત તો હંમેશ થોડાથી જ સંતોષ પામે છે.

માંદો માણસ પ્રથમ મિતાહારી હોય કે અત્યાહારી હોય પણ તેની તે વખતની સ્થિતિને અનુસરી તેણે પોતે હંમેશ લેતો હોય તેના કરતાં ઓછો જ ખોરાક લેવો જોઇએ. જ્યારે તે તંદુરસ્તીમાં હતો ત્યારે જેટલો ખોરાક ખાતો હતો તેટલો જ ખોરાક ખાવાનું ચાલુ રાખે તો જરૂર તે મરણ પામશે અને પ્રથમના કરતાં વધારે ખોરાક ખાય તો તેથી પણ વહેલો મરશે. આનું કારણ એવું છે કે રોગને લીધે જઠરાગ્નિની શકિત ઓછી થઈ ગયેલી હોય છે અને તે પચાવી શકે તેના કરતાં વધારે, ગજા ઉપરાંત ખોરાક ખાવાથી જઠરાગ્નિ તદ્દન મંદ અને નિર્બળ થઈ મૃત્યુનું કારણ બને છે. પોતે હંમેશ લેતો હોય તેના કરતાં ઓછો ખોરાક ખાવાથી માંદા માણસનું પોષણ સારી રીતે થઈ શકે છે.

આ શંકાનું અન્ય વધારે સારી રીતે સમાધાન થઈ શકે છે. મિતાહારીએ ખાનપાનમાં નિયમિતપણું જાળવેલું હોવાથી તેણે પોતાના શરીરમાં રોગ ઉત્પન્ન થાય એવું કાર્ય જ કર્યું નથી અને કાર્યકારણનો હંમેશ પરસ્પર અવિચ્છિન્ન સંબંધ હોય છે. તેણે કાર્ય જ કરેલું ન હોવાથી રોગરૂપી કારણ ઉત્પન્ન થઈ શકે જ નહિ. આથી મિતાહારી કદી માંદો પડતો જ નથી. જે કાર્ય કરવાનું જ પોતાના હાથમાં છે તેના કારણની ભીતિ રાખવી નિષ્પ્રયોજન છે.

નિયમિત જીવન આટલું બધું આરોગ્યદાયક, કલ્યાણકારક, પવિત્ર, અને શક્તિદાયક હોવાથી અને ખાસ કરીને તેનું અનુસરણ કરવું ગમે તે સ્થિતિ અને સંયોગોમાં સહેલું હોવાથી દરેક બુદ્ધિશાળી અને આત્મોન્નતિના અભિલાષી મનુષ્યનો તેના અનુયાયી થવાનો પરમ ધર્મ છે.

(૫૯) દરેક માણસે આ લેખક જેટલા વજનમાં આહાર લે છે, તેટલા જ વજનમાં અને તે જ જાતનો આહાર લેવાની આવશ્યકતા નથી. દરેક મનુષ્યે પોતાને પાચક પ્રમાણમાં પોતાને માફક આવતો આહાર લેવો જોઇએ.

હું જે અલ્પ વજનમાં હંમેશ થોડો ખોરાક ખાઉં છું તેટલો જ ખોરાક તેટલા જ વજનમાં દરેક મિતાહારીએ લેવો જોઇએ અગર આહારના જે પદાર્થો મને માફક આવતા ન હોવાથી હું ખાતો નથી તે કોઈએ ખાવા જોઈએ નહિ એમ સમજવાનું નથી. અર્થાત્ હું જે ખાદ્ય પદાર્થો જેટલા પ્રમાણમાં ખાઉં છું તેટલા જ ખાદ્ય પદાર્થો તેટલા પ્રમાણમાં દરેક મિતાહારીએ ખાવા જોઈએ એમ સમજવાનું નથી.

મારા નાના અને નબળા જઠરને લીધે હું વધારે ખોરાક પચવી શકતો ન હોવાથી મારે થોડો ખોરાક ખાવો પડે છે. જે માણસો વધારે

ખોરાક ખાય અને પચવી શકે તે વધારે ખાય તો હરકત નથી, જે ખોરાક મને માફક આવતો નથી તે જો બીજાની પ્રકૃતિને અનુકૂળ આવે તો તે ખોરાક તેણે ખાવો જોઈએ. ફક્ત માફક આવતો ખોરાક હદ ઉપરાંત ખાવાનો પ્રતિબંધ છે. જે ભાગ્યશાળી પુરુષોને તમામ પ્રકારના ખોરાક માફક આવે છે તેઓ ગમે તે પ્રકારનો ખોરાક ખાઈ શકે છે. ફક્ત તેમણે ખોરાક પોતાને સહેલાઈથી પચી શકે તેનાથી વધારે ન ખાવાનો નિયમ રાખવાનો છે.

(૬૦) લાખ દીર્ઘાયુષ્યીઓમાં એક પણ અત્યાહારી દીર્ઘાયુષ્યી નહિ હોવાથી અપવાદ તરીકે કોઈ અનિયમિત અને અત્યાહારી દીર્ઘાયુષ્યી થયો હોય તેથી મિતાહારી જીવનમાં અશ્રદ્ધા લાવવી નહિ.

હું એમ સાંભળવા માગતો નથી કે અત્યંત અનિયમિત અને અત્યાહારી મનુષ્યો પૈકી કેટલાક લોકોએ મિતાહારી જેટલું જ સશક્ત અને વ્યાધિરહિત દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવેલું છે. આ દલીલ ભયંકર અને અનિશ્ચિત પાયા પર આધાર રાખે છે, એટલું જ નહિ પણ જ્યારે કોઈ અપવાદરૂપે અત્યાહારી દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત કરે છે ત્યારે તે બનાવ કુદરતી નહિ પણ ચમત્કારિક લાગે છે. આવા આકસ્મિક બનાવોથી આપણે અત્યાહારી થવા લલચાવું જોઇએ નહિ કારણ કે કુદરત કોઈ વ્યકિત તરફ અસાધારણ રીતે ઉદાર થઈ હોય તો આપણી સાથે પણ તે તેટલી જ દાતાર થશે એ માનવું જોખમભરેલું છે.

(૬૧) અત્યાહારી સશક્ત યુવાન કરતાં મિતાહારી વૃદ્ધને દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત થવાનો વિશેષ સંભવ છે.

પોતાની યુવાવસ્થા કે મજબૂત બાંધા પરે મુસ્તકીન આધાર રાખી પોતાના શરીર તરફ બેદરકાર રહેનાર પહેલવાન માણસ પણ હાથે કરીને તેની તંદુરસ્તી જોખમમાં નાખે છે અને પોતાના અનિ-

યમિત જીવનને લીધે હમેશ વ્યાધિ અને અકાળ મૃત્યુના ભયમાં હોય છે. આ કારણથી હું દઢતાથી માનું છું કે એક અનિયમિત અને અત્યાહારી ભરજુવાન સશક્ત માણસ કરતાં મિતાહારી અને નિયમિત જીવન ગાળનાર વૃદ્ધ માણસને દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત થવાનો વિશેષ સંભવ છે.

(૬૨) સશક્ત બાંધાવાળો મિતાહારી અશક્ત બાંધાવાળા મિતાહારી કરતાં વધારે દીર્ઘાયુષ્યી થઈ શકે છે.

ઈશ્વરકૃપાથી જન્મથી મજબૂત બાંધો મળેલો માણસ જો મિતાહારી થાય તો તે અશક્ત બાંધાવાળા મિતાહારી માણસ કરતાં વધારે જીવી શકે છે તેમાં સંદેહ નથી. વળી કુદરત એવા તો સંપૂર્ણ બાંધાવાળા મનુષ્યો ઉત્પન્ન કરી શકે છે કે જેઓ મિતાહારનો સખ્ત કાયદો ન પાળવા છતાં પણ ઘણાં વર્ષ જીવી શકે છે પરંતુ આવા બનાવો એટલા તો અસાધારણ છે કે લાખ માણસોમાં એકની બાબતમાં પણ આમ બનતું નથી.

(૬૩) આયુષ્યની સ્વાભાવિક મર્યાદા ભોગવવા માટે નિયમ.

જે માણસને પોતાના આયુષ્યની અસ્વાભાવિક મર્યાદા ભોગવવી હોય, નિરંતર તંદુરસ્ત રહેવું હોય, કાંઈ દકાદ કે વ્યાધિ સિવાય પરમ શાંતિમાં મરણ પામવું હોય તેને માટે તો મિતાહારી થવાનો એક જ વિશ્વવ્યાપી અને સુરક્ષિત નિયમ છે, સંસારનાં અસંખ્ય અમૂલ્ય અને અને અલભ્ય સુખો ભોગવવા માટે અન્ય કોઈ સાધન નથી.

(૬૪) મિતાહારીનું મગજ હંમેશ શાંત અને નિર્મળ રહેતું હોવાથી પ્રભુના ઐશ્વર્યનો તેને ખ્યાલ આવે છે અને સૃષ્ટિ-સૌંદર્ય તેને આનંદ આપી શકે છે.

મિતાહાર શરીરના ધાતુઓને નિર્મળ અને શાંત રાખે છે, તેમ જ જઠરના વાયુને મગજ ઉપર જતો અટકાવે છે. આથી મિતા-

હારીનું મગજ હમેશ તેજ અને સ્વચ્છ રહેતું હોવાથી તે પોતાની વિચારશક્તિનો સદુપયોગ કરી શકે છે. દુનિયાદારીના ક્ષુદ્ર અને નિર્જીવ વિષયો અને કાંચન અને કામિનીની અત્યંત આસક્તિમાં તેનું મન ન પરોવાતાં ઉચ્ચ અને સુંદર ધાર્મિક વિષયો પર તેનું ધ્યાન રહેતું હોવાથી તેને પરમ સંતોષ અને આનંદ થાય છે. ઈશ્વરની અગાધ શક્તિ, અપાર ડહાપણ અને અગણિત ઉપકારોનું તેને ભાન થાય છે. પછી તે કુદરતના સૃષ્ટિસૌંદર્ય તરફ નીચે ઊતરી તેનું અવલોકન કરી આનંદ મેળવે છે. બાપડો અત્યાહારી તો પોતાનાં દુઃખદ દરદોમાંથી પરવારતો જ ન હોવાથી આ સુખોથી તે હમેશ બેનસીબ રહે છે.

(૬૫) મિતાહાર દુર્ગુણીને સદ્‌ગુણી બનાવે છે અને પીડારહિત મૃત્યુ આણે છે.

પોતાના મનોવિકાર કાબૂમાં રાખવા અગર લક્ષ્મીવાન અને ઈન્દ્રિયજન્ય સુખો પ્રાપ્ત કરવાની ત્રણ મહાન દુર્વાસનાઓ જે સ્વભાવસિદ્ધ હોઈ આપણને હમેશ વ્યાકુળ અને ચિંતાતુર રાખે છે તેમને વશ રાખવાનું જેઓ શીખ્યા નથી તેઓ કેવા દુરાચારોના પાશમાં સપડાય છે, તેના ઉગ્ર અને ભયંકર સ્વરૂપનું મિતાહારીને વાસ્તવિક ભાન થાય છે. યુવાવસ્થાના પ્રારંભમાં જ કામાસક્તિ અને અન્ય દુરાસક્તિઓનો ત્યાગ કરી વિવેકબુદ્ધિ અને આત્મસંયમ જે મિતાહારીનાં સશક્ત વયમાં હમેશનાં સોબતી હોય છે તેમને જેમણે ધારણ કરેલાં હોતાં નથી તેવા અસંયમીમાં ઉક્ત ત્રણ મહાન દુર્વાસનાઓ વધતી જતી વય સાથે વૃદ્ધિ પામે છે.

ઊલટી રીતે ભાગ્યશાળી મિતાહારી સારી રીતે સમજે છે કે આવી દુર્વાસનાઓ તથા વિષયાસક્તિઓના ગુલામ બનવું એ બુદ્ધિહીનનું લક્ષણ છે. તે પોતાની સદ્‌બુદ્ધિને અનુસરી સારાસારનો વિચાર

કરી આ તેમ જ અન્ય દુરાચારોથી મુક્ત રહી સદ્‌ગુણ અને સત્‌ કૃત્યો તરફ આકર્ષાય છે. આ કારણથી એક વખતનો દુર્ગુણી પુરુષ મિતાહારી થયા પછી સત્યવાન, પ્રમાણિક અને સદ્‌ગુણી થાય છે. કાળે કરીને અંતિમ વૃદ્ધાવસ્થાને લીધે જ્યારે તેઓનું મૃત્યુ સમીપ આવે છે ત્યારે ઈશ્વરના ખાસ અનુગ્રહથી તેમણે દુરાચારો છોડી પવિત્ર અને પરોપકારી જીવન ગાળેલું હોવાથી તેઓને ભાવિ જન્મમાં તેમને અધિક સુખ મળશે એવી સકારણ શ્રદ્ધા હોય છે. આવી દૃઢ માન્યતાને લીધે અનિવાર્ય મૃત્યુનો તેમને જરા પણ ભય હોતો નથી.

મિતાહારીને અનિવાર્ય મૃત્યુનો ભય ઓછો રાખવાનું ખાસ મહત્ત્વનું અન્ય કારણ એ છે કે તેનું મરણ હમેશ શાંત અને દુઃખ-રહિત હોય છે. નિર્દય કાળજ્વર જેવા ભયંકર અને ત્રાસદાયક વ્યાધિઓથી પીડા ભોગવી તે અચાનક મૃત્યુ પામતો નથી. જેવી રીતે દીવામાંથી તેલ ખૂટી જાય છે, ત્યારે તે ગુલ થાય છે તેવી રીતે મિતાહારીની જીવનશક્તિ ક્રમશઃ છેક ઘટી જવાથી તેનો દેહ પ્રાણ ધારણ કરી શકતો નથી, આથી કોઈ પણ જાતના મંદવાડ વિના શાંત રીતે તે આ મૃત્યુલોકમાંથી સ્વર્ગે સિધાવે છે. જેઓ પોતાના સુખી જીવનથી અનેક આનંદો ભોગવી તૃપ્ત થયા હોય છે જેઓએ પુષ્કળ માનપાન મેળવેલાં હોય છે, જેઓ એટલી ઉમર સુધી જીવી શકયા હોય છે કે તેમની ઉમરને હજારો અત્યાહારીમાં એક પણ પહોંચી શકતો નથી, આવા મિતાહારીઓને તો ખાસ કરી મૃત્યુનો જરા પણ ભય હોતો નથી.

(૬૬) અત્યાહારી જીવન પાપી હોવાથી તિરસ્કારને પાત્ર છે.

અરે ઓ પવિત્ર અને ખરેખર સુખી મિતાહારી જીવન! જે લોકો તારી અને અત્યાહારની પરસ્પરવિરોધી અસર જુએ છે તેને સ્પષ્ટ જણાય છે કે પાપી અને ધિક્કારવા લાયક અત્યાહાર તિરસ્કારને પાત્ર છે અને સદ્‌ગુણી અને પૂજ્ય મિતાહાર પૂજનીય છે. મિતાહારનું

સુંદર નામ જ પ્રિય લાગતું હોવાથી જનસમાજનું તેના તરફ સ્વાભાવિક રીતે આકર્ષણ થાય છે, જ્યારે અનિયમિતપણું અને અત્યાહારનાં નામ કેટલાં બધાં સૂગ ચડે એવાં છે! વસ્તુતઃ એકબીજાથી પરસ્પર-વિરોધી દેવ અને દાનવમાં જેટલી ભિન્નતા છે તેટલી જ ભિન્નતા મિતાહારી અને અત્યાહારીમાં છે. અત્યાર સુધી મેં અનિયમિત જીવનનો ત્યાગ કરી મિતાહારી જીવન કેમ સ્વીકાર્યું તેનાં કારણો આપ્યાં છે, તેમ જ તે ફેરફાર મેં કેવી રીતે કર્યો અને તેની મારા શરીર પર શી અસર થઈ તે વર્ણવ્યું છે. હવે મિતાહારી જીવન તેના અનુયાયીઓ ઉપર વૃદ્ધાવસ્થામાં પણ કેવા અનુપમ લાભોનો વરસાદ વરસાવે છે તેનું સવિસ્તર બયાન કરીશ.

કેટલાક વિષયી અને અવિચારી માણસો કહે છે કે ૬૫ વર્ષ પછીનું મનુષ્યજીવન અશક્ત અને ચૈતન્યરહિત હોવાથી દીર્ઘાયુષ્ય આશીર્વાદ નહિ પણ શાપ સમાન થઈ પડે છે, આથી કરીને દીર્ઘાયુષ્ય સ્પૃહણીય નથી.

હું મારા જાતઅનુભવથી બેધડક જાહેર કરું છું કે આ લોકોની માન્યતા તદ્દન ભૂલભરેલી છે. મારી તીવ્ર ઉત્કંઠા છે કે દરેક મનુષ્ય મારા જેવી અને જેટલી વૃદ્ધાવસ્થા ભોગવે અને તે જીવનનો ઉત્તમોત્તમ સમય છે એવો જે મારો જાતઅનુભવ થયો છે તેવો તેમને પણ થાય.

(૬૭) ૮૩ વર્ષની ઉમરે પણ મિતાહારી, તેનું તન મન સશક્ત હોવાથી, સંસારનાં પ્રાપ્ય સુખો સારી રીતે ભોગવી શકે છે—તેણે ભોગવેલ સુખોનું વર્ણન.

આ કારણથી આટલી વયે પણ હું જે ગમતો અને મોજમજાઓ ભોગવું છું તેનું વર્ણન કરીશ. આ રીતે હું મનુષ્યજાત આગળ મિતાહારના પક્ષમાં ખુલ્લી રીતે સાક્ષી પૂરું છું, અને જે માણસો

મારા પરિચયમાં આવ્યા છે તે મને પુષ્ટિ આપશે કે મારું જીવન મૃતવત્ નથી પરંતુ સંપૂર્ણ ચૈતન્યમય છે અને સંસારનાં તમામ પ્રાપ્ય સુખો હું ભોગવવા શક્તિમાન હોવાથી અનેક મનુષ્યો તેને ઈર્ષ્યાપાત્ર માને છે.

જે લોકો મારા નિકટ સંબંધમાં આવ્યા છે તે લોકો સાક્ષી પૂરશે કે તેઓ મને કેવા સાનંદાશ્ચર્યથી સશક્ત જુએ છે. હું મારા ઘોડા પર મદદ સિવાય કેવી રીતે ચઢી શકું છું, અને આરામ અને સ્ફૂર્તિથી નિસરણીનાં પગથિયાં પર જ નહિ પણ આખી ટેકરી પર પગે કેવી રીતે ચઢી શકું છું. તેઓ મને હમેશાં સુખી સંતોષી અને ખુશમિજાજમાં જુએ છે. દરેક ચિંતાતુર વિચાર અને આત્માની વ્યગ્રતા મારામાંથી દેશવટો ભોગવે છે અને તેને બદલે શાંતિ તથા આનંદે મારા હૃદયમાં કાયમનું નિવાસસ્થાન કર્યું છે, જેનો તેઓ કદી ત્યાગ કરતાં નથી. તે ઉપરાંત મારા મિત્રો જાણે છે કે હું મારો સમય એવી રીતે ગાળું છું કે મારું જીવન મને કંટાળાભરેલું ન લાગતાં રસિક લાગે છે. વળી તેઓ સારી રીતે જાણે છે કે મારા જીવનની એક પળ પણ એવી નથી કે જે પરમ સુખ અને આનંદરહિત જતી હોય. વારંવાર મને પ્રતિષ્ઠિત પુરુષો સાથે વાતચીત કરવાનો પ્રસંગ પ્રાપ્ત થાય છે. આ પુરુષો પૈકી અનેક તેમની વિદ્વત્તા, વિનય અને બુદ્ધિ માટે અગર અન્ય ગુણથી પ્રખ્યાત થયેલ હોય છે. જ્યારે વાત પૂરી થાય છે ત્યારે હું કોઈ સારો ગ્રંથ વાંચી આનંદ મેળવું છું, ઇચ્છા પ્રમાણે વાંચ્યા પછી મારી શક્તિ અનુસાર જનસમાજને ઉપયોગી થવાનો મારો મુખ્ય ઉદ્દેશ અન્ય સર્વ કાર્યવત્ આમાં પણ લક્ષમાં રાખી હું લખવા બેસું છું.

અવકાશ પ્રમાણે યોગ્ય સમયે આ તમામ કાર્યો હું મારા રહેવાના મહેલમાં આરામચેનથી કરું છું. મારો રહેવાનો મહેલ મારા સમયમાં બંધાયેલાં તમામ મકાનોમાં શ્રેષ્ઠ છે. તે પાદુઆનગરના

અત્યંત મનોહર લત્તામાં આવેલો છે. તેની બાંધણી એવી તો સુંદર છે કે તે પ્રશંસાપાત્ર થયો છે. શિલ્પશાસ્ત્રના સિદ્ધાન્તો લક્ષમાં રાખી તેની બાંધણી એવી કરી છે કે તેના એક ભાગમાં ઉનાળાના પ્રચંડ તાપથી હું રક્ષણ મેળવી શકું છું અને બીજા ભાગમાં શિયાળાની કડકડતી ઠંડી મને જરા પણ ત્રાસ આપી શકતી નથી. મારા મહેલ ઉપરાંત વહેતા ઝરાઓથી વિભૂષિત મારા બાગોથી પણ મને આનંદ મળે છે. આ એકાંત નિવાસસ્થાનોમાં મને વખત ગાળવા માટે હમેશ રુચિકર કામ મળે છે.

આ સિવાય આનંદ મેળવવા માટે મને અન્ય પણ સાધન છે. દર વર્ષ તાપની ઋતુમાં વૈશાખ અને જેઠ તેમજ ભાદરવા અને આસો માસમાં હું ટેકરી ઉપરના અત્યંત રમણીય ભાગમાં આવેલા મારા બંગલામાં રહેવા જઉં છું. આ બંગલાને સુંદર ફુવારા તથા મનોહર બાગથી શણગારેલો છે. ખાસ કરીને બંગલામાંની સગવડો અને તેની ભવ્યતાથી મને બહુ આનંદ થાય છે. આ જગ્યાએ મારી ઉમરને અનુકૂળ કેટલીક સાદી કસરતો પણ હું કરું છું.

(૬૮) દર વર્ષ શહેર બહારના બંગલાઓમાં રહી સ્વચ્છ હવાનો લાભ લેવો દીર્ઘાયુષ્યકર છે.

મેદાન પરના મારા શહેર બહારના બંગલામાં પણ હું કેટલાક દિવસ ગાળું છું. આ મેદાન તેના તરફ વળતી પહોળી અને સુંદર શેરીઓથી ઘણું શોભાયમાન લાગે છે. મેદાનના મધ્યમાં એક પૂજ્ય ગણાતું તે જગ્યાને લાયક મંદિર છે તેમજ ત્યાં એક મોટી અને ઉતાવળી નદીની શાખા વહે છે અને તેની બંને બાજુના કિનારા ઉપર રસાળ અને કાળજીથી ખેડાયેલાં ખેતરો આવેલાં છે. હાલમાં આ ભાગમાં ઈશ્વરકૃપાથી ઘણીજ વસ્તી વધી ગયેલી છે. પ્રથમ આ ભાગ એટલો બધો તો ભેજવાળો અને તંદુરસ્તીને નુકસાનકારક હતો

કે તે મનુષ્ય કરતાં સર્પોના રહેઠાણ માટે વધારે લાયક હતો, પરંતુ જ્યારથી મેં કાંસો કઢાવી પાણી વહેવરાવી નાંખ્યું ત્યારથી આ જગ્યાનાં હવાપાણી એટલાં તો સુધરી ગયાં કે લોકો ચારે દિશાએથી અહીં આવી રહેવા લાગ્યા અને ઉત્તરોત્તર એની સંખ્યા એટલી તો વધતી ગઈ કે તે તેની હાલની જાહોજલાલીએ પહોંચ્યું છે. હું સત્ય કહી શકું કે મેં આ જગ્યાને ઈશ્વરનું ભજન અને પૂજન કરવાને મંદિર અને માણસો આપ્યાં છે. જ્યારે જ્યારે હું આ જગ્યા જોવા અને આનંદ મેળવવા અહીં આવું છું ત્યારે ત્યારે મને આ હકીકતનું સ્મરણ થાય છે અને મને અપાર આનંદ શાંતિ અને સંતોષ થાય છે.

દર વર્ષે આ જ સમયમાં હું નજીકનાં શહેરોમાં મારા મિત્રોનો સમાગમ કરવા જઉં છું. તે લોકો સાથે વાતચીત કરવાથી મને બહુ આનંદ થાય છે, તેમના મેળાપ વખતે મારા સમયના અનેક બુદ્ધિશાળી પુરુષો–શિલ્પશાસ્ત્રીઓ, ચિત્રકારો, મૂર્તિકારો, ગવૈયા અને કૃષિશાસ્ત્રીઓના સંબંધમાં હું આવું છું. હું તેમના રચેલા છેલ્લામાં છેલ્લા ગ્રંથો પ્રથમ જોઉં છું અને પછી તેમના પાછલા ગ્રંથો જોઉં છું અને હમેશ જે મને આનંદદાયક અને અનુકૂળ હોય તે શીખી લઉં છું. ત્યાં હું પ્રાચીનકાળની વસ્તુઓ, મહેલો, બાગો, મેદાનો, મંદિરો અને કિલ્લાઓ જોઉં છું, જેનાથી મને આનંદ થાય અગર જે કંઈ મને નવું જ્ઞાન આપે તે કરવા હું કદી ચૂકતો નથી. મારી જતાં આવતાંની મુસાફરી દરમિયાન જે જગ્યાઓમાં થઈ મારે જવું આવવું પડે છે, તે તે જગ્યાઓનું સૃષ્ટિસૌંદર્યનું અવલોકન કરવું એ મારો મોટામાં મોટો આનંદ છે. આમાંનાં કેટલાંક સ્થળ ટેકરીઓ અને કેટલાંક મેદાન પર છે. આ બંને પ્રકારનાં સ્થળોમાં ચારે તરફથી ખુશનુમા ભાગોથી ઘેરાયેલાં મકાનો આવેલાં હોવાથી તેઓ ઘણાં સુંદર લાગે છે.

(૬૯) મિતાહારી વૃદ્ધ પુરુષની પંચેન્દ્રિય સશક્ત રહે છે, ખાસ કરીને તેની સ્વાદેન્દ્રિય એટલી તો તીવ્ર હોય છે કે

સાદામાં સાદો ખોરાક તેને અત્યંત સ્વાદિષ્ટ બનાવેલા ભારે ભોજન જેવો સ્વાદ આપે છે.

મારી આંખ, કાન અગર કોઈ બીજી ઇન્દ્રિયમાં અશક્તિ ન આવેલ હોવાથી મને વિવિધ પ્રકારના મળતા આનંદોમાં કાંઈ ઊણપ આવતી નથી. ઈશ્વરે મારી ૮૩ વર્ષની ઉમર સુધી મારી પંચેન્દ્રિય સશક્ત અને સંપૂર્ણ રાખી છે તેથી તેમનો હું દરરોજ ઘણો આભાર માનું છું. ખાસ કરી મારી સ્વાદેન્દ્રિય એવી તો તીવ્ર અને સશક્ત છે કે ભર યુવાવસ્થાના મારા અનિયમિત અને અત્યાહારી જીવન વખતે સ્વાદિષ્ટમાં સ્વાદિષ્ટ ભોજનોમાં જે સ્વાદ મને આવતો નહોતો તે હાલ મારી ૮૩ વર્ષની ઉમરે સાદામાં સાદા ભોજનમાં આવે છે. નિદ્રાદેવી મને એવી તો સાધ્ય થઈ ગયેલી છે કે પથારી બદલાય તોપણ ગમે તે સ્થળે મને ગાઢ, ઘસઘસાટ નિદ્રા આવે છે. મારાં સ્વપ્નાં હમેશ આનંદદાયક અને ખુશનુમા હોય છે.

(૭૦) મિતાહારીની શરીરસહિષ્ણુતા અસાધારણ હોવાથી તે ઉનાળાના પ્રચંડ તાપમાં પણ શ્રમ કે કષ્ટ વિના કામ કરી શકે છે.

મારા દેશની વિશાળ પડતર જમીનને વાવેતરલાયક બનાવવાના મહાન સાહસને વિજય મળેલો જાણી મને પરમ આનંદ અને સંતોષ થાય છે. મારી પ્રથમ સૂચનાથી જ્યારે આ સાહસનો પ્રારંભ કરવામાં આવ્યો ત્યારે રાજ્યનું દરેક મહત્ત્વનું કામ શરૂ થતાં ઘણો વિલંબ લાગતો હોવાથી હું ભાગ્યે જ ધારતો હતો કે આ સાહસની ફતેહ જોવા હું જીવી શકીશ, તોપણ મારા મિતાહારી અને નિયમિત જીવને મને તે જોવા જિવાડયો છે એટલું જ નહિ, પરંતુ જે મંડળીને આ કાર્ય ઉપર દેખરેખ રાખવાનું સોંપ્યું હતું તેના સભ્યો સાથે કાંઈ પણ કષ્ટ કે શ્રમથી અડચણ ભોગવ્યા સિવાય મેં ઉનાળાના

પ્રચંડ તાપમાં બે મહિના આ ભેજવાળી જગ્યાઓમાં રહી દેખરેખ રાખી હતી. હું જ્યાં જઉં ત્યાં મારી સાથે આવતા નિયમિત જીવનનો આ અદ્ભુત પ્રભાવ છે!

આ મારી વૃદ્ધાવસ્થા ખરેખર અલભ્ય આનંદો, ગમ્મતો અને વિનોદો છે. તે અન્ય પુરુષોની વૃદ્ધાવસ્થા વખતના અગર તો કેટલાકની યુવાવસ્થાના વખતના દેહદુઃખ, વિક્ષેપ પામતા આનંદો કરતાં વધારે કીમતી ગણાવાં જોઈએ. કારણ કે શિથિલ અને તદ્દન ક્ષીણ થઈ ગયેલ વૃદ્ધાવસ્થા તથા અત્યાહારી યુવાવસ્થાને જે વ્યાધિઓ પીડા આપી ત્રાસ આપે છે અને આત્માની વ્યાકુલતા કરાવી અશક્તિઓ આણે છે, એવી કોઈ જાતની આપત્તિથી હું સદા મુક્ત હોવાથી આવા આનંદો હું બરાબર ભોગવી શકું છું.

(૭૧) મિતાહારી શતાયુષ્યીની માનસિક શક્તિ ૮૩ વર્ષની ઉમરે એવી તો સશક્ત હતી કે તેણે તે સમયે યુવાવસ્થાને શોભાવે એવું હાસ્યરસપ્રધાન નાટક લખ્યું હતું.

જો મોટી અને મહત્ત્વની બાબતો સાથે ઓછી અગત્યની અને કેટલાકને મતે નિર્જીવ બાબતોનો મુકાબલો કરવો યોગ્ય હોય તો મિતાહારી જીવનનો એક અન્ય લાભ હું અહીં જણાવીશ. આ લાભ એ છે કે જે ઉમર સુધી જનસમાજનો મોટો ભાગ જીવવા પામતો નથી અને જે જીવેલ હોય છે તે અનેક માનસિક દેહદુઃખો ને કષ્ટોને લીધે અંધકારમાં હોય છે તે સમયે અર્થાત્ મારી ૮૨ ની ઉમરે મેં એક નિર્દોષ વિનોદ અને આનંદ-દાયક વ્યાખ્યાનોથી ભરપૂર એક હર્ષજનક હાસ્યરસપ્રધાન નાટક રચ્યું છે. આપણને સુવિદિત છે કે હાસ્યરસપ્રધાન નાટકો તેની લાવણ્ય અને હર્ષોત્પાદક વસ્તુસંકલનાને લીધે સામાન્ય રીતે પ્રારંભની યુવાવસ્થાની કૃતિને યોગ્ય હોય છે. અને કરુણારસ-

પ્રધાન નાટક તેની શોકોત્પાદક રચનાને લીધે વૃદ્ધાવસ્થાની કૃતિને યેાગ્ય છે. હવે જો ભલા વૃદ્ધ ગ્રીક કવિ સેાફોકલીસને ૭૩ વર્ષની ઉમરે એક શોકોત્પાદક અને ભયાનક કરુણારસપ્રધાન નાટક લખવા માટે નીરોગી મનનેા અને સશક્ત ગણી આટલેા બધેા ધન્ય-વાદ આપવામાં આવે છે તેા મને, જેણે તેના કરતાં દસ વર્ષની વધુ ઉમરે એક યુવાવસ્થાને લાયક સુખવર્ધક અને હર્ષોત્પાદક નાટક લખ્યું છે, તેને તેના કરતાં ઓછેા ભાગ્યશાળી કે તંદુરસ્ત શા માટે ન ગણવેા જોઈએ ? નિ:સંદેહ રીતે જો હું મારી જાતનેા પક્ષપાતી ન્યાયાધીશ ન હેાઉં તેા તે કવિ કરતાં હું દસ વર્ષની વધારે ઉમરનેા છતાં વધારે આનંદી ને બળવાન છું એમ મારે સકારણ માનવું જોઈએ.

શાંતિમાં વધારેા થાય માટે મારાં અનેક સુખેામાં એકની વૃદ્ધિ કરવા માટે પરમાત્માએ મને સંતતિનું પણ સુખ આપેલું છે. જ્યારે જ્યારે હું બહારથી ઘેર આવું છું ત્યારે એક બે નહિ પણ એક જ માબાપનાં મારી છેાડીનાં ૧૧ છેાકરાં મારી વાટ જોતાં ઊભાં રહ્યાં હેાય છે. તેઓ બધાં સુંદર અને સશક્ત છે એટલું જ નહિ, પણ અભ્યાસરત હેાઈ સદાચારી છે. ત્રણથી પાંચ વર્ષનાં બાળકેા સ્વાભાવિક રીતે મશ્કરાં હેાય છે તે પૈકીના એકને હું મારેા મશ્કરેા બનાવી ગમત મેળવું છું. સૌથી મેાટાની ઉમર ૧૮ વર્ષની છે, અને સૌથી નાનાની બે વર્ષની છે. પાંચ વર્ષથી મેાટી ઉમરનાં છેાકરાંને મારાં સેાબતીઓ જેવાં ગણી તેમની પાસે વાજિંત્ર વગડાવી અને તેમના સૂર મધુર અને શુદ્ધ હેાવાથી તેમની પાસે ગાયન ગવડાવી હું આનંદ મેળવું છું. મારેા સૂર પણ પ્રથમ કેાઈ વખતે નહેાતેા એવેા તીવ્ર અને મધુર હેાવાથી હું પણ તેમના ગાયન ગાવામાં ઘણી વખત ભળી જાઉં છું.

(૭૨) મજબૂત બાંધાના અત્યાહારીની ભરયુવાવસ્થા સાથે નિયમિત મિતાહારીની વૃદ્ધાવસ્થાનેા પણ અદલેાબદલેા જોખમકારક છે.

ઉપર પ્રમાણેનાં મારાં અનેક પ્રકારનાં વૃદ્ધાવસ્થાનાં સુખો છે. ઉપરના વર્ણનથી તુરત લક્ષમાં આવશે કે અજ્ઞાન લોકો જેમને પોતે શું કહે છે તેનું ભાન નથી તેમના કહેવા પ્રમાણે મારું શરીર મૃત-વત્ નથી પણ ચૈતન્યમય છે અને મારી રગેરગ જીવનશક્તિથી છલકાઈ જાય છે. અન્ય અત્યાહારીઓની અનિયમિત જીવનપદ્ધતિ મને કેટલી જોખમકારક લાગે છે તેનો ખ્યાલ આપવા સારુ હું શુદ્ધબુદ્ધિથી જાહેર કરું છું કે ગમે તેવા સશક્ત બાંધાના ભરજુવાન અત્યાહારીના જીવન અગર યુવાવસ્થાની સાથે મારી વૃદ્ધાવસ્થા કે જીવનની હું અદલાબદલી કરવા ખુશી નથી. હું સારી રીતે જાણું છું કે ગમે તેવા સશક્ત બાંધાનો યુવાન પણ તેના જીવનની દરેક પળે તેના સ્વચ્છંદી તથા વિષયી જીવનને લીધે હજાર જાતની વ્યાધિઓ તથા અકાળ મૃત્યુના ભયમાં હોય છે.

આ બીના એટલી બધી સ્વતઃસિદ્ધ છે કે તેને સાબિત કર-વાની અપેક્ષા નથી. જ્યારે હું જુવાન હતો ત્યારે મારું જીવન હું કેવી રીતે ગાળતો તે મને ચોક્કસ યાદ છે. તે વય કેટલી બધી અવિચારી હોય છે અને ઊછળતા યુવાનો ઊછળતા લોહીને લીધે, પોતાનાં કાર્યો પર વિશ્વાસ રાખી કેટલા બધા સાહસિક થઈ જાય છે તે મારી જાણ બહાર નથી. ભૂતકાળના અલ્પ અનુભવને લીધે અને દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવવાની વિના કારણ ખાતરી રાખી તેઓ જાણે વજ્રદેહી હોય તેમ પોતાના શરીર તરફ બેદરકાર બની આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમોનો ભંગ કરી કુદરત વિરુદ્ધ જીવન ગાળતાં જરા પણ અચકાતા નથી અને દરેક જાતનું જોખમ નિર્ભયપણે ખેડે છે. વ્યાધિ અને મૃત્યુરૂપી બે મહાન આફતો ડાચાં ફાડી તેમના સામે ઊભી હોય છે તેની લેશ માત્ર પણ દરકાર કર્યા સિવાય આ કમભાગ્ય કર્મચાંડાલો સદ્બુદ્ધિ અને આત્મસંયમને લાત મારી દરેક પ્રકારની વિષયાસક્તિ તૃપ્ત કરવાના અનેક માર્ગો આતુરતાથી શોધે છે.

આ બે આફતો પૈકી રોગ પીડાકારી અને ત્રાસદાયક છે અને વિષયાસક્તિનો ભોગ થઈ પડેલાને અને ખાસ કરીને અકાળ મરણથી સ્વાભાવિક રીતે ધ્રૂજતા યુવકોને મૃત્યુ અસહ્ય ને ભયાનક છે. ઈશ્વરના અફલ ઇન્સાફને લીધે કર્મના મહાન કાયદાને અનુસરી દુષ્ટ માણસોને પોતાનાં કર્મનાં ફળ ભોગવવાનાં હોવાથી મૃત્યુનો મહાન ભય હોય છે. ઈશ્વરકૃપાથી, જો કે હું વૃદ્ધ છું છતાં પણ, આ બે ચિંતાથી હું મુક્ત છું. મિતાહારરૂપી પવિત્ર ઔષધે મારા શરીરમાં રોગનાં તમામ કારણો નિર્મૂળ કરેલાં હોવાથી મારી ખાતરી છે કે હું કદી માંદો પડવાનો નથી. મેં મારી સદ્બુદ્ધિને વશ રહી કોઈ પણ જાતનો દુરાચાર કરેલો નથી, તેથી મારી ખાતરી છે કે મારી સારી કરણીને લીધે મરણ મને ભય ઉત્પન્ન કરી શકતું નથી. જે અનિવાર્ય છે તેનો ભય રાખવો મિથ્યા છે એમ હું માનું છું એટલું જ નહિ, પણ મારી ખાતરી છે કે મારું મૃત્યુ અતિ શાંત અને પીડારહિત થશે.

(૭૩) મિતાહારીના આત્માને રહેવા એવું શુદ્ધ તનુમંદિર મળેલું છે કે તે તેને જલદી છોડી જતો નથી.

વિશેષમાં હું સારી રીતે જાણું છું કે જે જાયું તે જાય, જન્મ્યું છે તેને મર્યા સિવાય છૂટકો જ નથી. પરંતુ મારું મરણ મને હજુ બહુ દૂર લાગે છે. મારા મિતાહારી અને નિયમિત જીવને અકાળ અને પીડિત મૃત્યુનાં સર્વ દ્વારો બંધ કર્યાથી અને વાતપિત્ત અને કફ આદિ સર્વ ધાતુઓને નિરંતર સમાનાવસ્થામાં રાખી રોગનું કારણ જ ઉત્પન્ન ન થવા દેવાથી મારું મૃત્યુ જીવનશક્તિનો સ્વાભાવિક નાશ થયા સિવાય થઈ શકશે નહિ. પરંતુ આવી રીતનું કુદરતી મરણ વ્યાધિગ્રસ્ત અકાળ મરણથી કેટલું બધું સુંદર અને સ્પૃહણીય છે! કુદરતી કાયદા પ્રમાણેનું સ્વાભાવિક મૃત્યુ એ જ ખરું મૃત્યુ કહેવાય છે. આવું મૃત્યુ ક્રમશઃ જીવનશક્તિની અત્યંત ક્ષીણતા થઈ, સ્વાભાવિક આયુષ્યમર્યાદા પૂરી થયા સિવાય આવતું નથી.

સામાન્ય રીતે મનુષ્યની વધતી જતી વય સાથે અશક્તિઓ થોડે થોડે ઘર કરવા માંડે છે. કેટલાક ચાલી શકતા નથી, કેટલાક બહેરા થાય છે, કેટલાક આંધળા થાય છે, કેટલાક કેડમાંથી વાંકા વળી જાય છે, કેટલાકના દાંત પડી જાય છે અને બીજી આવી જાતની અનેક પ્રકારની અશક્તિ આવે છે.

ઈશ્વરકૃપાથી મારી બાબતમાં મારી ખાતરી છે કે અત્યાહારીઓની માફક મારી ઇન્દ્રિયો અશક્ત થઈ વ્યાધિઓથી પીડા પામી હું મરણ પામવાનો નથી. મારા આત્માને રહેવા માટે મારું શુદ્ધ તનુરૂપી એવું તો સુંદર મંદિર મળ્યું છે કે તેની ઇચ્છા જેમ બને તેમ તેને મોડા છોડીને જવાની થશે. મારો આત્મા મારા શરીરમાં પ્રેમ, શાંતિ, સંપ અને ઐક્ય સિવાય કાંઈ જોઈ શકતો નથી. શરીરના ધાતુઓમાં ઇન્દ્રિય અને તેના વ્યાપારમાં તેમ જ આચાર અને વિચારમાં સર્વત્ર મારો આત્મા રાગ જ જુએ છે. આવી સ્થિતિમાં મારો આત્મા એટલા તો સુખ અને સંતોષમાં રહે છે કે તેને તે છોડાવવાને કુદરતને ઘણાં વર્ષ જોઈશે એમ માનવું સકારણ છે. આમ હોવાથી હું વાજબી રીતે એવા નિર્ણય પર આવ્યો છું કે આ સુંદર દુનિયા કે જે મારી માફક વર્તી શકે તેને સુંદર જ છે, તેનાં સુખો ભોગવવા માટે હજુ મારે માટે સંપૂર્ણ આરોગ્ય અને બળનાં બહુ વર્ષો જીવવાનાં બાકી છે.

(૭૪) મિતાહારીનો ભાવિ જન્મ પણ સુખી હોય છે.

ઈશ્વરકૃપાથી હું એવી પણ આશા રાખું છું કે મારો ભાવિ જન્મ પણ સુખદાયી થશે. આ માન્યતાનો મુખ્ય આધાર મારું સદ્‌ગુણી જીવન છે. જ્યારથી હું સદ્‌બુદ્ધિનો મિત્ર અને વિષયાસક્તિ અને દુર્વાસનાઓનો શત્રુ થયો ત્યારથી નિયમિત અને મિતાહારી જીવનપદ્ધતિ સ્વીકારી દરેક પાપથી હું મુક્ત રહ્યો છું. આ સદાચારનો

બદલો મને અવશ્ય મળશે જ. જે મનુષ્યને આ અવનીમાં જન્મી પોતાનું કર્તવ્યકર્મ કરવા ઉત્કંઠા છે તેણે સહેલથી અનુકરણ થાય તેવી મારી જીવનપદ્ધતિ તેની જિંદગીની હમેશની સહચરી કરવી જોઈએ.

(૭૫) દીર્ઘાયુષ્યી શતાયુષ્યીએ મિતાહારના ગુણોનું વર્ણન કરી દરેક મનુષ્યને તેનું સેવન કરવા કરેલ આગ્રહ.

હવે જો મિતાહારી જીવન આવું સુખી છે, તેનું નામ આટલું બધું સુંદર અને પ્રિય છે, જો તેની પ્રાપ્તિ આટલી બધી નિશ્ચિત અને સુરક્ષિત છે તો મારે માટે હવે દરેક નમ્ર આત્માવાળા અને સદ્બુદ્ધિસંપન્ન મનુષ્યને સૌથી વિશેષ સમૃદ્ધિવાન જીવનનો ભંડાર મિતાહાર કે જે દુનિયાની સર્વ સંપત્તિઓથી ઉત્કૃષ્ટ તંદુરસ્ત દીર્ઘાયુષ્ય આપતો હોવાથી સર્વને પ્રિય અનુકરણ કરવા યોગ્ય અને ગમે તે ભોગે પણ રક્ષણ કરવા યોગ્ય છે–તે સદ્ગુણને તેના જીવનનો હમેશનો સાથી બનાવવા વિનંતિ કરીને સમજાવ્યા સિવાય છૂટકો નથી, કારણ કે કેવળ સુભાષિત ભાષણો આપ્યે મારો હેતુ સિદ્ધ થાય તેમ મને લાગતું નથી.

અતિ પવિત્ર અને નિર્દોષ મિતાહાર ! તે પરમેશ્વરને પ્રિય છે, કુદરતનો મિત્ર છે, સદ્બુદ્ધિની પુત્રી છે, સદ્ગુણની બહેન છે, મિતાહારી જીવનનો નિત્યનો સાથી છે, વિનયી, આનંદપ્રદ, અલ્પસંતોષી નિયમિત અને પોતાનાં સર્વ કાર્યોમાં સભ્ય છે. મૂળમાંથી ઉત્પન્ન થયેલ હોય તેમ તેનામાંથી જીવન, આરોગ્ય, આનંદ, ઉદ્યોગ, ખંત અને સત્ય અને પવિત્ર આત્માને યોગ્ય અન્ય સર્વ સદ્ગુણો ઉત્પન્ન થાય છે. તેના ઉપર સર્વ મનુષ્યકૃત તેમ જ ઈશ્વરી કાયદા કૃપા રાખે છે. સૂર્યના પ્રકાશ આગળ જેમ અંધકાર પલાયમાન થઈ જાય છે તેવી રીતે તેના આગળથી દરેક પ્રકારના જ્વર આદિ પીડાકારી વ્યાધિઓ, ધાતુઓના પ્રકોપ, બેચેનીઓ, અકરાંતિયાપણું, અનિય-

મિતપણું, દરેક પ્રકારનો નશો અને મૃત્યુનો ભય નાસી જાય છે. તેનાથી પ્રાપ્ત થતું સુખ દરેક વ્યક્તિને તેના વિજયો સહેલાઈથી મેળવવા આમંત્રણ કરે છે. તે તેના દરેક અનુયાયીને સ્પૃહણીય અને અનુપમ દીર્ઘાયુષ્ય આપવાનું વચન આપે છે અને અંતમાં તે નાના અને મોટા, ગરીબ અને તવંગર, સ્ત્રી અને પુરુષ, વૃદ્ધ અને યુવાન–દરેક મનુષ્યના માયાળુ અને પરોપકારી રક્ષક થવાની ખાતરી આપે છે. શ્રીમંતને વિનય, નિર્ધનને કરકસર, પુરુષને બ્રહ્મચર્ય, સ્ત્રીને શિયળ-વ્રત, વૃદ્ધને ભયાનક મૃત્યુથી રક્ષણ, યુવાનને દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત કરવાનું હિંમતથી અને નિશ્ચિતપણે શીખવે છે. મિતાહાર ઇન્દ્રિયોને શુદ્ધ કરે છે, શરીર હલકું કરે છે, બુદ્ધિ તીવ્ર કરે છે, મનને આનંદ આપે છે, સ્મરણશક્તિ સતેજ કરે છે, ગતિ સ્ફૂર્તિવાળી કરી દરેક કાર્ય તત્પરતાથી કરાવે છે. તેનાથી આત્મા જાણે પોતાના બંધનમાંથી મુક્ત થયો હોય તેવી રીતે ઘણે ભાગે છૂટાપણું ભોગવે છે. નસોમાં લોહી જલદી વહે છે અને રગેરગમાં જીવનશક્તિનું જોર રહે છે. શરીરની ગરમી હમેશ નિયમિત રહેતી હોવાથી મગજ શાંત રહે છે અને અંતમાં આપણી સર્વ ઇન્દ્રિયોમાં મનોહર વ્યવસ્થાથી સુખપ્રદ અને આનંદકર ઐક્ય રાખે છે.

અરે ઓ અતિ પવિત્ર અને નિર્દોષ મિતાહાર! તું કુદરતનું એકનું એક વિશ્રામસ્થાન છે, મનુષ્યજીવનની તું પ્રેમાળ મા છે અને શરીર અને આત્માનું અમોઘ ઔષધ છે. તારી વિવેકી બક્ષિસો માટે મનુષ્યજાત તારી સ્તુતિ કરી જેટલો ઉપકાર માને તેટલો ઓછો છે.

દરેક સજીવ મનુષ્ય કે જે પોતાના જીવ અને તેના અસ્તિત્વને સ્વાભાવિક રીતે બહુ કીમતી ગણે છે, અને જેનું તે આતુરતાથી રક્ષણ કરે છે તેનું આરોગ્ય કે જેના કરતાં ઉમદા સ્પૃહણીય બક્ષિસ આ દુનિયામાં ઇશ્વરે કોઇને આપી નથી, તેનું રક્ષણ કરવાનું એક

ચોક્કસ રામબાણ સાધન આપી તેં મનુષ્યજાત ઉપર કદી ભૂલી ન શકાય એવો ઉપકાર કર્યો છે.

આ દુર્લભ અને સર્વોત્કૃષ્ટ સદ્દગુણની વિશેષ સ્તુતિ કરવા મારી ઇચ્છા નથી. મેં કહ્યું છે તેના કરતાં અતિઘણું વિશેષ, તેના લાભમાં કહી શકાય તેમ ન હોવાને કારણે નહિ, પરંતુ તેની અવશેષ પ્રશંસા કોઈ અન્ય પ્રસંગ ઉપર મુલતવી રાખવા મારી ઇચ્છા હોવાથી, આ વિષયમાં પણ સંયમી થઈ મારો પ્રથમ ઉપદેશ સમાપ્ત કરું છું.

આ વિદેશીય શતાયુષ્યીએ મિતાહારી જીવન ગાળી અગણિત લાભો ભોગવ્યા હોવાથી અન્ય લોકો તેનું અનુકરણ કરવા આકર્ષાય માટે અંતઃકરણપૂર્વક ઉપકારદૃષ્ટિથી મિતાહારની આભારદર્શક સુભાષિત સ્તુતિ કરેલી છે. આપણી પરિસ્થિતિને અનુકૂળ તેવા જ હૃદયસ્પર્શી શબ્દોથી સરળ ભાષામાં મિતાહારથી મળતા લાભોનું વર્ણન કરી "સ્વર્ગનાં રત્નો" નામના ગ્રંથમાં વિદ્વાન વૈદ્ય પઢિયારે જનસમાજને બોધ કર્યો છે, અને તે ઉપયોગી હોવાથી આ નીચે તેનો ઉતારો કર્યો છે:

(૭૬) ખાવાપીવામાં દરેક મનુષ્યે ખૂબ સંભાળ રાખવી જોઈએ. તેમાં બેદરકારી રાખવાથી નીતિ ધર્મ કે આરોગ્ય સચવાતું નથી.

ઘણા માણસોને ધર્મ પાળવો બહુ ગમે છે છતાં પણ તેઓ જેવો જોઈએ તેવો ધર્મ પાળી શકતા નથી. ઘણા માણસોને નીતિ પાળવી બહુ ગમે છે પણ તેઓ જોઈએ તેવી નીતિ પાળી શકતા નથી, તેમ જ સૌને તંદુરસ્ત રહેવું બહુ ગમે છે પણ તેઓનાથી તંદુ-રસ્ત રહી શકાતું નથી. આનાં કારણો ઘણાં છે પણ તે સઘળાં કાર-ણોમાં એક મુખ્ય કારણ એ છે કે ખાવાપીવાની બાબતમાં તેઓ બેદરકાર હોય અને એ સંબંધી નિયમો જેઓ જાણતા નથી તેઓ

પોતાની બહુ ઇચ્છા છતાં પણ નીતિ, ધર્મ કે આરોગ્યતા મેળવી શકતા નથી, કારણ કે વૈદકશાસ્ત્રનો મહાત્માઓનો ધર્મ અને શાસ્ત્રનો એ સિદ્ધાન્ત છે કે ખોરાકની અસર શરીર ઉપર તથા મન ઉપર તુરત જ થાય છે. જો સારી જાતનો ખોરાક ખાઈએ તો સારી અસર થાય છે અને જો ખરાબ જાતનો ખોરાક ખાઈએ તો ખરાબ અસર થાય છે. માટે ખાવાપીવાની બાબતમાં હરિજનોએ ખાસ સંભાળ રાખવી જોઈએ.

(૭૭) શ્રીમદ્‌ભગવદ્‌ગીતામાં વર્ણવેલા ખોરાકના ત્રણ પ્રકાર અને તેની શરીર પર થતી અસરો.

સત્ત્વગુણી આહાર કોને કહેવો?

શ્રી કૃષ્ણ ભગવાને ભગવદ્‌ગીતામાં કહ્યું છે કેઃ—

आयुः सत्वबलारोग्य सुख प्रीति विवर्धनाः ॥
रस्यास्निग्धाः स्मिरा हृद्या आहारा सात्त्विक प्रियाः ॥

(અધ્યાય ૧૭, શ્લોક ૮)

જે સત્ત્વગુણી માણસો હોય તેઓને આયુષ્ય વધારે તેવા, શરીરમાં સારાં તત્ત્વો વધારે તેવા, બળ વધારે તેવા, આરોગ્ય વધારે તેવા, સુખ વધારે તેવા, પ્રેમ વધારે તેવા, રસવાળા, સુંવાળા, ઘણો વખત ટકી શકે તેવા અને મનને રુચે તેવા ખોરાક વહાલા લાગે છે. સત્ત્વગુણી માણસોને આવી જાતનું ખાવુંપીવું વહાલું લાગે છે અને જે માણસે આગળ વધવું હોય તથા રૂડી રીતે ધર્મ પાળવો હોય તેવા માણસોએ પોતાનામાં સત્ત્વગુણ વધે તેમ કરવું જોઈએ અને સત્ત્વગુણ વધે તેમ કરવા સારુ સત્ત્વગુણી વસ્તુઓનું સેવન કરવું જોઈએ, એટલે કે તે ખાવી જોઈએ; એટલું જ નહિ પણ જે સત્ત્વગુણી વસ્તુઓ ખાવી તેમાં પણ મિતાહાર કરવો જોઈએ.

(૭૮) મિતાહારીના સાધારણ તથા વિશેષ અર્થની સાદી સમજણ.

मिताहार (मित+आहार) નો શબ્દાર્થ આ પ્રમાણે છે. મિતાહાર એ મિત (સંસ્કૃત **मा** એટલે માપવું) તે ધાતુ પરથી મિત એટલે માપેલો આહાર થાય છે. પોતાના પોષણ માટે જરૂર છે તેટલો જ માપેલો આહાર નિયમસર ખાવો એ મિતાહારપણાનો સાધારણ અર્થ છે. (જુઓ પેરા ૭૫) પણ એના વિશેષ અર્થમાં ઘણીએક બાબતનો સમાવેશ થાય છે. જેમકે મિતાહાર એટલે નિયમિત વખતે ખાવું એટલું જ નહિ પણ પોતાના શરીરને માફક આવે તેવો ખોરાક ખાવો જોઈએ, જેમ બને તેમ સાદામાં સાદો ખોરાક ખાવો જોઈએ, પોતાના જઠરાગ્નિના પ્રમાણમાં ખાવું જોઈએ, ચોખ્ખેચોખ્ખી ભૂખ લાગે ત્યારે ખાવું જોઈએ. અંતઃકરણના વિચારો વિરુદ્ધ ન હોય તેવો ખોરાક ખાવો જોઈએ, નીતિને રસ્તે મેળવેલો ખોરાક ખાવો જોઈએ, તેમાંથી પોતાના ભાઈબંધુઓનો ભાગ કાઢેલો હોવો જોઈએ. આવા પ્રકારનું જ જે ખાવાનું હોય તે ઈશ્વરને અર્પણ કરેલું હોવું જોઈએ—ત્યારે જ તે મિતાહાર કહેવાય છે. એટલું બધું કદી હાલના વખતમાં બધાથી ન બને તો ભૂખ લાગે ત્યારે જ ખાવું અને અત્યાહાર ન કરવો. એટલું પણ આપણાથી ક્યાં બને છે ? સત્ત્વગુણી ખોરાક ખાવો, તેમાં પણ મિતાહારપણું રાખવું એ હરિજનોનું મુખ્ય કામ છે કારણ કે જો એટલી બધી તજવીજ રહે તો અયોગ્ય ખોરાકની અસરથી તન અને મન બન્ને બગડે છે અને તેથી સરખી રીતે અભ્યાસ થઈ શકતો નથી અને ઈશ્વરમાં ચિત્ત ચોટતું નથી, માટે પ્રથમ ખાવાપીવાની બાબતમાં ધ્યાન આપવું અવશ્યનું છે.

(૭૯) રજોગુણી તથા તમોગુણી આહાર અને તેની શરીર પર થતી અસર

બીજા વર્ગના જે લોકો તે રજોગુણી કહેવાય છે. તેઓને કયો ખોરાક ગમે છે તે બાબત પ્રભુએ કહ્યું છે કેઃ—

कट्वम्ल लवणा त्युष्ण तीक्ष्णरूक्ष विदाहिनः ॥
आहारा राजस्येष्टा दुःखशोकामय प्रदाः ॥

અધ્યાય ૧૭, શ્લોક ૯.

ખાવાપીવાની જે વસ્તુઓ તીખી હોય, ખાટી હોય, ખારી હોય, બહુ ઊની હોય, જે ગરમ ગુણવાળું હોય, લૂખું હોય, બળતરા થાય તેવું હોય, દુઃખ થાય તેવું હોય, શોક થાય તેવું હોય અને રોગ થાય તેવું ખાવાનું રજોગુણી માણસોને ગમે છે.

હવે જે ઊતરતા પ્રકારના માણસો હોય તેનું ખાવુંપીવું કેવું હોય તે બતાવવા માટે પ્રભુ કહે છે કેઃ-

यात यामंगतरसं पूतिपर्युषितं च यत् ।
उच्छिष्टमपि चामेध्यं भोजनं तामसप्रियम् ॥

અધ્યાય ૧૯, શ્લોક ૧૦.

ઘણો વખત થયા જે રાંધી રાખેલું હોય, જે સ્વાદ વિનાનું હોય, જે દુર્ગંધવાળું હોય, જે સડેલું હોય, જે એઠું હોય અને જે અપવિત્ર હોય તેવું ભોજન તમોગુણી માણસને પ્રિય હોય છે. આવી રીતે ભોજન પરથી માણસના ગુણદોષ જણાઈ આવે છે, કારણ કે ભોજનની શરીર તથા મન ઉપર તુરત જ અસર થાય છે.

(૮૦) જિંદગી લંબાવવાનો કે ટૂંકી કરવાનો આધાર ખોરાક પર છે કારણ કે શરીરમાં જેટલી જાતના રોગ થાય તથા મનના જેટલી જાતના વિકારો થાય છે તેમાં સેંકડે ૯૯ ટકા ખાવાપીવામાં બેદરકારી રાખવાથી જ થાય છે.

જો ધર્મ પાળવો હોય, શરીર સુધારવું હોય, લાંબું આયુષ્ય ભોગવવું હોય અને સૂક્ષ્મ અને પ્રૌઢ વિચારો સમજાય તેવી ઝીણી

બુદ્ધિ જોઈતી હોય તો ખાવાપીવાની બાબતમાં નિયમમાં રહેતાં શીખવું જોઈએ. એ માટે એક મહાત્મા કહે છે કે શરીરમાં જેટલી જાતના રોગ થાય છે તથા મનમાં જેટલી જાતના વિકારો થાય છે તેમાંના સેંકડે ૯૯ ટકા ખાવાપીવામાં બેદરકારી રાખવાથી જ થાય છે–ખાવાપીવાના નિયમો ન સમજવાને લીધે જ થાય છે. માણસોએ પોતાની સ્વાદવૃત્તિ એવી તો કૃત્રિમ બનાવી નાંખી છે કે જરૂર કરતાં વધારે ખાવાની ઇચ્છા ઘણી જ વધી ગયેલી છે. માણસોમાં જમવાના સંબંધમાં ઘણા ભૂલભરેલા વિચારો ફેલાયેલા છે તેને લીધે રોગ તથા વિકારો થાય છે. જ્યારે આપણે એમ સમજીશું કે જિંદગી લંબાવવાનો કે ટૂંકી કરવાનો મુખ્ય આધાર ખોરાક પર છે, રોગ ઉત્પન્ન થવા દેવાનો આધાર ખોરાક પર છે અને મનમાં બૂરા વિકારો પણ ન થવા દેવાનો આધાર ખોરાક પર છે ત્યારે જ આપણે લાંબું આયુષ્ય ભોગવી શકીશું.

એક વિદ્વાન કહે છે કે:—

"જિહ્વા અને મન–એમનું સતત યુદ્ધ ચાલુ હોય છે, આ યુદ્ધમાં જિહ્વાનો વિજય થાય તો આયુષ્ય ઘટે છે અને મનનો વિજય થાય તો આયુષ્ય વધે છે. જેમને દીર્ઘાયુષ્ય જોઈતું હોય તેમણે જીભલડીને બેડીમાં નાંખવી જોઈએ અને જેમને પોતાની જીવનયાત્રા જલદીથી પતાવી લેવાની ઇચ્છા હોય તેમણે જિહ્વાને ગમે તે ખાવાની છૂટ આપવી જોઈએ. તમારે દીર્ઘાયુષ્યી કે અલ્પાયુષ્યી થવું છે તે નક્કી કરો અને તે પ્રમાણે જિહ્વા કિંવા મનને મદદ કરો."

(૮૧) પ્રકૃતિને અનુકૂળ ખોરાક ખાવાથી કોઈ પણ જાતનો રોગ કે વિકાર થતો નથી તેનાં શાસ્ત્રોક્ત કારણો.

જ્યારે પ્રકૃતિને અનુકૂળ રીતે ખોરાક ખાતાં આવડશે ત્યારે કોઈ પણ જાતનો રોગ કે વિકાર થઈ શકશે નહિ, કારણ કે ખાવા-

પીવાની જે જે વસ્તુઓ છે તે દરેક વસ્તુમાં જુદા જુદા સ્વાદ રહેલા છે, અને તે દરેક સ્વાદમાં જુદી જુદી જાતના ગુણ તથા જુદી જુદી જાતના વિકારો મટાડવાની શક્તિ રહેલી છે. ખોરાકની જે જે વસ્તુઓ છે તેમાં જુદા જુદા ગુણ રહેલા છે તે ગુણ જુદા જુદા રોગ તથા જુદા જુદા વિકારોને મટાડી શકે છે, ખોરાકની દરેક ચીજ-માં જુદી જાતની શક્તિ રહેલી છે તે શક્તિ જુદી જુદી જાતના રોગ તથા જુદી જુદી જાતના વિકારોને મટાડી શકે છે. ખાવા-પીવાની વસ્તુઓમાં આવા આવા ગુણ, આવું આવું સામર્થ્ય રહેલું છે તેમ જ બીજી તરફથી આપણા શરીરની અંદર પણ એવી જાતની રચના થયેલી છે કે તેનામાં જે જાતના રસની જરૂર પડે તે જાતનો રસ કુદરતી રીતે માગે છે, વળી જે ચીજ વધારેપડતી થાય તેને ધક્કો મારીને શરીરમાંથી બહાર કાઢી નાંખવા માટે ઘણી જાતનાં સાધનો શરીરમાં છે. તે સિવાય જે વસ્તુ શરીર અથવા મનને અનુ-કૂળ આવે તે બતાવી દેનારાં યંત્રો તેમાં તૈયાર છે, અને જે ચીજોની જરૂર હોય તેની માગણી કરનારાં સાધનો પણ તેમાં તૈયાર છે. આવી રીતે શરીરની તથા ખાવાપીવાની વસ્તુઓની બનાવટ હોવાથી આપણને તેનો ઉપયોગ કરતાં આવડે તો કોઈ પણ જાતનો રોગ શરીરમાં થઈ શકે નહિ તથા કોઈ પણ જાતનો વિકાર મનમાં આવી શકે નહિ. પણ આ બધા નિયમો આપણે બધા જાણતા નથી તેને લીધે રોગના તથા વિકારોના ગુલામ છીએ, તેને લીધે વેહેલા મરી જઈએ છીએ, અને યાદ રાખજો કે આ કાંઈ બધી કલ્પિત વાતો નથી પણ શ્રી ભગવદ્વચન છે.

(૮૨) શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતામાં વર્ણવેલો “युक्त आहार” ન લેવાથી જ મનુષ્યો પીડા પામી અકાળે મરે છે.

ભજન, ધ્યાન, પાઠ, પૂજા કરતાં પણ ખાવાપીવા ઉપર વધારે ધ્યાન આપવું જરૂરનું છે. શ્રી ભગવદ્ગીતામાં શ્રી કૃષ્ણ ભગવાને કહેલું

છે કે જો મોક્ષ મેળવવો હોય તો પૂર્ણતા કરનારો યોગ સાધવો જોઈએ અને એ યોગ કરવા માટે "**युक्ताहार**" લેવો જોઈએ એ વાત ખાસ ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ, અને "**युक्त**" શબ્દનો ચોખ્ખો અર્થ સમજવો જોઈએ. તે માટે શાસ્ત્રમાં કહેલું છે કે **युक्त** એટલે સત્ત્વ-ગુણી આહાર, યુક્ત આહાર એટલે પ્રકૃતિને માફક આવતો આહાર, યુક્ત આહાર એટલે નિયમિત રીતે ખાધેલો આહાર, યુક્ત આહાર એટલે શરીરને પોષણ માટે જરૂર જેટલો જ તથા ખરી ભૂખ લાગે તે વખતે ખાધેલો આહાર, યુક્ત આહાર એટલે શરીરમાં કોઈ પણ જાતના રસ વધ્યા ઘટચા હોય તેને નિયમિત કરી શકે તેવો આહાર, યુક્ત આહાર એટલે પોતાની સ્થિતિ તથા દેશકાળ પ્રમાણેનો આહાર, યુક્ત આહાર એટલે નીતિથી અને ધર્મથી મેળવેલો હોય તેવો આહાર અને યુક્ત આહાર એટલે મોક્ષના માર્ગમાં મદદગાર થાય તેવો આહાર—આવી જાતનું જે ખાવુંપીવું તે યુક્ત આહાર કહેવાય છે, અને જ્યારે એવો યુક્ત આહાર હોય ત્યારે જ ઈશ્વરને પામવાનો યોગ સાધી શકાય છે. એવા યુક્ત આહાર વિના બહુ ઉપવાસ કરીને અથવા ખૂબ ખાઈ ને કાંઈ યોગ સાધી શકાય નહિ, માટે પોતાની પ્રકૃતિને અનુકૂળ આવે તેવો સાત્ત્વિક આહાર શોધી લેવો જોઈએ. અને એ શોધવું એમાં કાંઈ મુશ્કેલી નથી, કારણ કે વૈદકશાસ્ત્ર તથા ધર્મશાસ્ત્રમાં એ માટે ઠેકાણે ઠેકાણે ખુલાસા આપેલા છે, અને એ બધા ખુલાસા કરતાં પણ પોતાના અંતઃકરણની પ્રેરણાઓ તથા જાતિ અનુભવ વધારે ઉપયોગી થઈ પડે છે. અને જો વધારે ઊંડાણમાં ઊતરીને વિચાર કરીએ તો હરિજનોને આ બાબતો સહેલાઈથી સમજી શકાય તેવી છે, માટે જો ધર્મના રસ્તામાં આગળ વધવું હોય, જો રોગ અને શોકના ભયમાંથી છૂટવું હોય ને પૂર્ણતાએ પહોંચવું હોય તો જેમ ભજન, ધ્યાન, દર્શન, માળા, તીર્થ, સત્સંગ, પાઠ, પૂજા વગેરે ઉપર ધ્યાન આપો છો તેટલું જ ધ્યાન, બલકે તેથી વધુ ધ્યાન ખાવાપીવા ઉપર આપજો એટલે બહુ સહેલાઈથી આગળ વધી

શકશો, કારણ "**युक्ताहार**" એ કાંઈ નાનીસૂની બાબત નથી, એ પૂજ્ય ગીતાનો હુકમ છે અને પ્રભુનાં વચન છે એ યાદ રાખવું ભૂલશો નહિ.

૨

શતાયુષ્યી મિતાહારીનો દ્વિતીય ઉપદેશ.

આ ઉપદેશ લેખકે પોતાની ૮૬ વર્ષની ઉમરે લખેલો છે. તેમાં સંપૂર્ણ આરોગ્યપ્રાપ્તિ અને તેના સંરક્ષણનો એક જ ઉપાય મિતાહારી અને નિયમિત જીવન છે એમ નિર્વિવાદ રીતે પ્રતિપાદન કર્યું છે.

મારી તીવ્ર ઉત્કંઠા મુજબ મારો 'દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત કરવાની કળા' નામનો ગ્રંથ નિર્બળ બાંધાના પુરુષોને બહુ ઉપયોગી થઈ પડ્યો છે. આવા બાંધાના મનુષ્યો પોતાના મિતાહાર અને નિયમિત જીવનમાં જરા પણ ફેરફાર કરે છે તો તેમને અત્યંત નબળાઈ જણાય છે. પોતાના અધિક બળને લીધે સશક્ત બાંધાના મનુષ્યોને આવી નબળાઈ જણાતી નથી.

નાજુક બાંધાના અનેક મનુષ્યોએ મારો ઉક્ત ગ્રંથ વાંચી મેં જે જીવનનું અનુકરણ કરવા આગ્રહ કર્યો છે તેના અગણિત લાભો વિષે તેમમા સ્વાનુભવથી ખાતરી થયાથી તેઓએ પણ મિતાહારી અને નિયમિત જીવન ગાળવા પ્રારંભ કર્યો છે.

હવે એ જ પ્રમાણે જે ભાગ્યશાળી લોકો જન્મથી સશક્ત બાંધાના જન્મ્યા છે અને જેઓ પોતાના સારા બાંધા પર આધાર રાખી અનિયમિત જીવન ગાળે છે અને જેના પરિણામે તેઓ સાઠ

વર્ષની ઉમર થયા પહેલાં તેા અનેક પ્રકારના કષ્ટદાયી રેાગેાના ભેાગ થઇ પડે છે તેમને લાભ આપવાની મારી ઇચ્છા છે.

(૧) સશક્ત બાંધાવાળાએ પેાતાના બળનું સંરક્ષણ કરવા અને અશક્ત બાંધાવાળાએ આરેાગ્ય અને દીર્ઘાયુષ્ય મેળવવા માટે—આ રીતે બંનેએ મિતાહારનું નિરંતર સેવન કરવું જોઈએ.

કેટલાક સશક્ત બાંધાવાળા અત્યાહારીએાને સંધિવા થાય છે, કેટલાકને પાસવાડામાં શૂળ આવે છે, કેટલાકને હેાજરીમાં દરદ થાય છે અને આવા અનેક પ્રકારના પીડાકારી રેાગેાથી તેએા ૮૦ વર્ષની ઉમરે પહેાંચતાં પહેલાં તેા પેાતાના પ્રાણ ખુએ છે. પરમ કૃપાળુ પરમેશ્વરની એવી ઇચ્છા છે કે પેાતાના પેદા કરેલા મનુષ્યેા તેમના જીવનના અંત પર્યંત કેાઇ પણ જાતના વ્યાધિથી પીડા પામ્યા સિવાય તેમની સેા વર્ષની સામાન્ય આયુષ્યમર્યાદા ભેાગવે, આમ હેાવાથી જો આ અત્યાહારીએાએ કુદરતના કાયદાને અનુસરી મિતાહારી અને નિયમિત જીવન ગાળ્યું હેાત તેા તેએા રેાગેાથી પીડાત નહિ અને નિદાન સેા વર્ષ સુધી જીવવા પામત.

પ્રારબ્ધાનુસાર મનુષ્યને શરીરનેા બાંધેા પ્રાપ્ત થાય છે પરંતુ જન્મથી જેમને અશકત બાંધેા મળ્યો હેાય તેમણે નિરાશ થવાનું કારણ નથી. કુદરતે રાખેલી ખામી પૂરી પાડવા માટે કૃપાળુ પરમેશ્વરે મનુષ્યને સદ્બુદ્ધિ અને વિચારશકિત આપેલી છે. એ તેા નિઃસદેહ છે કે પેાતાની કળાથી માણસ કુદરતી ખામીએાથી પેાતાને અંશતઃ મુકત કરી શકે છે, આ રીતે અશક્ત માણસ પેાતાની રસનાને વશ રાખી મિતાહારી અને નિયમિત જીવન ગાળી કુદરતથી મળેલી અશક્તિ દૂર કરી અસ્ખલિત આરેાગ્ય અને મનુષ્યની સામાન્ય આયુષ્યમર્યાદા ભેાગવી શકે છે.

મને જન્મથી જ દુર્વાસા જેવો ક્રોધી સ્વભાવ મળ્યો હતો, તે એટલે સુધી કે કોઈ પણ મનુષ્યને મારી સાથે સંબંધ પાડવાનું અશક્ય હતું. આ આયુષ્યહર અને બળનાશક પ્રકૃતિ જો સ્થાયી રહેશે તો મારા આરોગ્યને નુકસાન કરી મને દીર્ઘાયુષ્યી થવામાં હરકત નાખશે એ વિચારે મારા પર ઊંડી અસર કરી અને મેં વિચાર કર્યો કે જ્યારે માણસ ક્રોધને આધીન હોય છે ત્યારે તેની બુદ્ધિ અને વિચાર-શક્તિ ગુમ થઈ જાય છે, અને આ રીતે તે સમયે તે ગાંડો થઈ જાય છે. આ કારણથી મેં સદ્બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરી મારો તામસી સ્વભાવ સુધારવા દૃઢ નિશ્ચય કર્યો. આ નિશ્ચયમાં હું એટલો બધો વિજયી નીવડ્યો છું કે સ્વભાવથી મારી પ્રકૃતિ અતિ ઉગ્ર છતાં કદી હું ક્રોધને વશ થતો નથી.

(૨) અશક્ત બાંધાવાળા મિતાહારના સેવનથી બળ અને દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

જે માણસ જન્મથી જ ખરાબ બાંધાનો હોય છે તે પણ બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરી મિતાહારી જીવન ગાળી સંપૂર્ણ તંદુરસ્તીમાં ઘણી લાંબી મુદત સુધી જીવી શકે છે. મારો બાંધો એટલો બધો નબળો હતો કે લોકો એમ ધારતા હતા કે હું ચાલીસ વર્ષ કરતાં વધારે જીવી શકીશ નહિ, તેમ છતાં પણ મિતાહારી અને નિયમિત જીવનના આગ્રહપૂર્વક પાલનથી હું સંપૂર્ણ શારીરિક બળ અને આરોગ્ય સાથેની ૮૬ વર્ષની વય ભોગવું છું, અને જો યુવાનીમાં મેં અત્યાહાર અને વિષયવિલાસની આસક્તિ રાખી ન હોત અને તેના પરિણામે લાંબા અને ભયંકર મંદવાડ ભોગવ્યા ન હોત તો હું ૧૨૦ વર્ષની લાંબી જિંદગી ભોગવી શકત. આ વ્યાધિઓથી મારી જીવન-શક્તિનો ઘણે ભાગે નાશ થયો હોવાથી અને તે નાશની ખોટ પૂરી પાડવાનું અશક્ય હોવાથી સામાન્ય આયુષ્યમર્યાદા હું ન ભોગવી

શકું તે સ્વાભાવિક છે. તેથી કરીને હું નીચે જણાવીશ તે પ્રમાણે તે વિષય વિષે હું કદી વિચાર પણ કરતો નથી. વાજબી રીતે આશા રાખી શકું તેના કરતાં ૪૬ વર્ષ વધારે જીવી શકયો છું એ કાંઈ ઓછું સદ્દભાગ્ય નથી. વિશેષ લાભ તો એ છે કે મારી ઇન્દ્રિયો તથા અવયવો સંપૂર્ણ હાલતમાં છે. મારા દાંત, મારી સ્મરણશકિત, સ્વર અને અંતઃકરણમાં જરા પણ વિકાર થયો નથી. મારું મગજ તો પ્રથમ હતું તેના કરતાં પણ વિશેષ નિર્મળ અને તીવ્ર છે. જેમ જેમ મારી ઉમર વધતી જાય છે તેમ તેમ સામાન્ય મનુષ્યોની માફક મારી કોઈ પણ ઇંદ્રિયોની શકિત કમી થતી નથી, કારણ કે ઉત્તરોત્તર હું મારા ખોરાકમાં ઘટાડો કરી વિશેષ મિતાહારી અને નિયમિત થતો જાઉં છું.

(૩) વૃદ્ધ મિતાહારીએ પોતાના ખોરાકમાં ઘટાડો કરવો આવશ્યક છે.

આ ઘટાડો અત્યંત આવશ્યક છે, કારણ આપણે અમર નથી અને જેમ જેમ અંત નજીક આવે છે તેમ તેમ માણસની શકિત એટલી તો ઓછી થઈ જાય છે કે તે થોડા કોળિયા જ આહારના ખાઈ શકે છે. મારી ખાતરી છે કે જે આદર્શ અને મિતાહારી જીવન હું ગાળું છું તેને લીધે કોઈ પણ જાતના રોગ કે પીડા વિના શરીરનાં પંચમહાભૂત તત્ત્વોના સ્વાભાવિક રીતે છૂટા પડવાથી મારો શાંતિમાં અંત આવશે. આ ભાગ્ય ઘણું સ્પૃહણીય છે અને સર્વ મનુષ્યોનું શરીર એક જ જાતનાં તત્ત્વોનું બનેલું હોવાથી નાત, જાત, ધર્મ કે ઊંચનીચ સ્થિતિનો ભેદ રાખ્યા સિવાય કુદરત જે પુરુષો મિતાહારી ને નિયમિત જીવન ગાળે છે તેને આવી રીતે કોઈ પણ જાતના રોગ કે પીડારહિતનું દીર્ઘાયુષ્ય આપી શાંત મરણ આપે છે. વૃદ્ધાવસ્થામાં આહાર ઘટાડવાની અગત્ય વિષે પ્રખ્યાત ઇટાલિયન

ડોકટર રેબેગલીટી કહે છે કે "વૃદ્ધાવસ્થામાં સર્વ ઇંદ્રિયોની સાથે પચનેન્દ્રિય પણ નબળી પડે છે. આ સ્થિતિ ધ્યાનમાં ન લેતાં વૃદ્ધ પુરુષો પોતાની અન્ય પ્રવૃત્તિઓ મંદ પાડે છે પણ આહારમાં જરા પણ ન્યૂનતા આવવા દેતા નથી અને જઠર પચાવી શકે તેના કરતાં ઘણું જ વધારે ખાધે જાય છે. આનું પરિણામ એ આવે છે કે તેઓને પોતાની સ્વાભાવિક આયુષ્યમર્યાદાએ પહોંચવાના ઘણા સમય અગાઉ, વ્યાધિગ્રસ્ત સ્થિતિમાં, અકાળે મોતની મુલાકાત લેવી પડે છે. પોતાની પુખ્ત વયની પ્રવૃત્તિનાં વર્ષોમાં તેઓ જેટલો આહાર લેતા હતા તેના ત્રીજા ભાગનો આહાર તેઓ ઘડપણમાં લે અને વારંવાર ઉપવાસો કરે તો તેઓની માનસિક સ્થિતિ સારી રહે અને અત્યંત દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવે.

(૪) રસનેન્દ્રિયને વશ રાખી મિતાહારી થયા સિવાય કોઈ પણ અન્ય માર્ગે નીરોગ દીર્ઘાયુષ્ય મળતું ન હોવાથી પ્રત્યેક મનુષ્યનો નિદાન તેની ૪૦ વર્ષની ઉમર પછી આત્મસંયમી થવાનો પરમ ધર્મ છે.

દીર્ઘ અને તંદુરસ્ત આયુષ્યને અમૂલ્ય ગણવાનો પ્રત્યેક મનુષ્યનો ધર્મ હોવાથી તે પ્રાપ્ત કરવા તેણે બની શકે તેટલા તમામ પ્રયત્નો કરવા જોઈએ. મિતાહાર એ જ નીરોગ દીર્ઘાયુષ્યના અનેક આશીર્વાદો મેળવવાનો એક જ અમોઘ ઉપાય હોવાથી નિદાન ૪૦ વર્ષની ઉમર પછી દરેક માણસે અવશ્ય મિતાહારી થવું જોઈએ. ભૂતકાળમાં ઘણા ભાગ્યશાળી પુરુષોએ ગાળેલું છે અને આધુનિક સમયમાં પણ મારા જેવા અનેક પુરુષો ગાળતા હોવાથી હરકોઈ આગ્રહી પુરુષ જો ખંત રાખી ઉકત જીવન ગાળવા પ્રયત્ન કરશે તો સહેલાઈથી તે મિતાહારી થઈ શકશે. આપણે બધા માણસો છીએ, પરમેશ્વરે આપણને વિચારશકિત આપેલી છે. દૃઢ નિશ્ચયબળથી અશકય ભાસતાં કાર્યો પણ મનુષ્યપ્રયત્નથી સિદ્ધ થયેલાં હોવાથી જે કર્તવ્યથી

આપણું શુભ થતું હોય, જેનાથી આપણને પરમ સુખ અને શાંતિ મળતી હોય, જેનાથી આપણો ભાવિ જન્મ પણ સુધરતો હોય તે કર્તવ્ય કરવા આપણે પ્રાણાન્તે પણ ચૂકવું જોઈએ નહિ. મિતાહારી જીવન ગાળવાથી આપણને અવર્ણનીય સુખો મળે છે, વ્યાધિ અને પીડારહિતનું દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત થાય છે, શાંત મરણ થાય છે, ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ એ ચારે પુરુષાર્થો સાધી શકાય છે, માટે મિતાહારી થવાની આપણી પવિત્ર ફરજ છે.

કેટલાક રસનાલંપટ પુરુષો એમ કહે છે કે પોતાની જીભને પૂછીને ખાનાર તેમ પુષ્કળ દારૂ ઢીંચનારા પણ સો વર્ષ જીવ્યા છે, પણ આ અપવાદો ઉપર આધાર રાખી મિતાહારની ઓછી ગણના કરવી એ ઘણું જોખમભરેલું છે. દરેક માણસ તરફ કુદરત આવી રીતે ઉદાર થઈ તેને દીર્ઘાયુષ્ય આપશે એવી મિથ્યા માન્યતા રાખવામાં બે મોટા દોષો આવે છે. પ્રથમ તો લાખમાં એક માણસને પણ આવું સદ્ભાગ્ય મળતું નથી, બીજું આવા જીવનની ખાસ ખામી એ છે કે કવચિત્ આવો કોઈ મનુષ્ય દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવે છે તોપણ આ દીર્ઘાયુષ્ય અનેક વ્યાધિઓથી એટલું બધું તો પીડિત અને કષ્ટદાયી હોય છે કે તેવું દીર્ઘાયુષ્ય મરણ કરતાં વધારે સ્પૃહણીય હોતું નથી.

ઉપરનાં કારણોથી કુદરતના નિયમોનો ભંગ કરી, આવાં અપવાદરૂપ દૃષ્ટાંતો પર આધાર રાખી, રસનેન્દ્રિયને વશ ન રાખી રોગ અને અકાળ મૃત્યુનો ભય વહોરી લેવાનું કાર્ય મનુષ્ય જેવા સદ્બુદ્ધિ-સંપન્ન અને અમરત્વ પ્રાપ્ત કરવાના અધિકારીને અત્યંત નિંદ્ય લાગશે એમાં લેશમાત્ર શંકા નથી.

(૫) મિતાહાર ફક્ત બે તદ્દન સાદા નિયમોના પાલનથી સરળતાથી સાધ્ય થઇ શકે છે.

નિયમિત અને મિતાહારી જીવનનો ફક્ત આપણા આહારના

પ્રકાર અને પ્રમાણુ વિષેના બે સાદા નિયમોમાં સમાવેશ થાય છે. તે નિયમો નીચે પ્રમાણેના છેઃ-

(૧) પ્રથમ નિયમ, આપણા જઠરને જે ખોરાક માફક આવે તે જ જાતનો આહાર ખાવા બાબતનો છે.

(૨) બીજો નિયમ, આપણને માફક આવતો આહાર જેટલા વજનમાં આપણે સહેલાઈથી પચાવી શકીએ તેટલા જ વજનમાં હમેશ ખાવાનો છે, આ વજનમાં કોઈ પણ વખત વધઘટ કરવાની નથી.

૪૦, ૫૦ કે ૬૦ વર્ષની ઉમર સુધીમાં દરેક માણસને પોતાને કયા પ્રકારનો આહાર માફક આવે છે ને તે કેટલા પ્રમાણમાં સુખપૂર્વક પચાવી શકે છે તેનો અનુભવ મળી જાય છે, અને તે પછી માફક આવતો અને પચી શકે તેટલો જ આહાર લેવાનો નિયમ રાખવાથી તેનું જીવન નિયમિત અને મિતાહારી બને છે.

(૬) નિયમિત અને મિતાહારી જીવનથી મળતા લાભોનું વિશેષ સુભાષિત વર્ણન.

આ જીવન એટલું બધું તો કલ્યાણકારી અને શકિતદાયક છે કે તેથી શરીરમાં કોઈ પણ જાતનું વિજાતીય અને રોગોત્પાદક દૂષિત દ્રવ્ય સંચય થતું નથી અને તેના તમામ ધાતુ નિર્વિકાર અને સમધાત રહેતા હોવાથી શરીરમાં અશકિત લાવનાર ફેરફાર સામે રક્ષણ મળે છે. આથી અકાલિક મૃત્યુ લાવનાર કાળજ્વર આવવો અસંભવિત થાય છે. શરીરના ધાતુઓ એવી તો સંપૂર્ણ સ્થિતિમાં હોય છે કે અત્યંત ટાઢ, તડકા, અસાધારણ પરિશ્રમ, ઉજાગરા વગેરેના પ્રતિકૂળ સંયોગો પ્રાપ્ત થયા છતાં પણ તેની પ્રકૃતિ સ્વસ્થ રહે છે. તેનું શરીર સ્વચ્છ, ભરાવદાર, મજબૂત, પ્રતિકૂળ સંયોગો પ્રાપ્ત થયા છતાં પણ મૂળ સ્થિતિમાં તુરત પાછું આવી જનાર,

ગમે તેવા સંકટના સમય માટે તત્પર, વિશ્વાસ કરવા લાયક, દૃઢ, ગમે તે પરિશ્રમ કરવા માટે તૈયાર, તંદુરસ્ત, દુઃખરહિત, પોતાની જીવનશકિતમાં નિઃશંક આનંદ માનનાર, નિત્યના ધંધાના રગડાથી થતા ઘસારા સામે ટકી રહેનાર અને પ્રસન્નતા, ખુશમિજાજ, સુખોપભોગ અને અપરિમિત શ્રમને માટે પણ જીવાત્માને વિનોદનું સ્થાન અર્પનાર બને છે.

નિયમિત અને મિતાહારી જીવન ગાળી કયો વિવેકી મનુષ્ય આવી અમૂલ્ય ઈશ્વરી બક્ષિસ પ્રાપ્ત કરવા ભગીરથ પ્રયત્ન કરવામાં કચાશ રાખશે ?

બીજી તરફ અકરાંતિયા અને અનિયમિત લોકો તેમના હદ ઉપરાંતના આહારને લીધે વિવિધ પ્રકારના વ્યાધિઓના ભોગ થઈ પડે છે, અને નિરંતર વ્યાધિ અને અકાળ મૃત્યુના ભયમાં રહે છે. તેથી દરેક વિચારવંત મનુષ્યની આવા જીવનનો ત્યાગ કરવાની ફરજ છે.

(૭) મિતાહારીને આરોગ્યહર કારણોની અસર ક્ષણિક છે.

હું ખાતરીથી કહું છું કે જે લોકો નિમકહલાલીથી ખાનપાનને લગતા ઉપલા બે નિયમો પાળી મિતાહારી અને નિયમિત જીવન ગાળે છે તેમને કદાચ અસ્વચ્છ હવા, સખત ટાઢ કે તાપ સેવવાનો તથા પ્રસંગે ઉજાગરા કરવા વગેરેના આરોગ્યહર પ્રસંગો આવે છે તો પણ આવાં પ્રતિકૂળ કારણોની અસરથી થયેલ તેમની શારીરિક અસ્વસ્થતા એક બે દિવસથી વધારે રહેવા પામતી નથી, કારણ કે મિતાહારી જીવનથી તેના શરીરના ધાતુઓ નિર્વિકાર રહ્યા હોય છે, શરીરમાં દૂષિત દ્રવ્યોનો સંચય થયો હોતો નથી. જેવી રીતે અત્યાહારીઓ અયોગ્ય જીવન ગાળી પોતાનું લોહી અશુદ્ધ કરે છે તેવી રીતે શરીરની અંદર તેમણે વિક્રિયા થવા કારણ ઉત્પન્ન કર્યું ન હોવાથી

આવાં બહારનાં વિક્રિયા થવાનાં કારણોથી તેમને સ્થાયી અસર થઈ શકતી નથી.

(૮) જો કે અત્યાહારીને પોતાના આહારવિહારથી તાત્કાલિક નુકસાન થયેલું જણાય નહિ, પરંતુ તેની અસર પરિણામે જણાયા સિવાય રહેતી નથી મનુષ્યને તમામ જાતના ખાદ્ય પદાર્થો માફક આવી શકે નહિ.

એવા ઘણા મનુષ્યો હોય છે કે તેઓ વયોવૃદ્ધ છતાં તેમની વિષયવૃત્તિ ઓછી થયેલી હોતી નથી. આ લોકો કહે છે કે 'જીભના સ્વાદ સારુ અમે ગમે તેટલું, હોજરીની શક્તિનો વિચાર કર્યા સિવાય ખાઈએ છીએ છતાં અમને જરા પણ નુકસાન થતું નથી' આ મિથ્યા ભ્રમને વશ થઈ તેઓ ભાતભાતના ખોરાક મોટા જથ્થામાં ખાય છે. અને આ રીતે આ અકરાંતિયાપણાના સાથીઓ પોતાની ભ્રષ્ટ અને નીચ વિષયાસક્તિની પ્રતીતિ આપે છે.

તેઓ જે કહે છે કે ગમે તે જાતનો આહાર ગમે તે પ્રમાણમાં ખાવાથી તેમને નુકસાન થતું નથી, તે કથન કુદરતના કાયદાથી વિરુદ્ધ હોવાથી સત્ય હોઈ શકે નહિ. વાત, પિત્ત અને કફ આ ત્રણ પ્રકૃતિ પૈકી એક પ્રકૃતિનું દરેક મનુષ્યનું બધારણ હોય છે. વાયડો ઠંડે પદાર્થ પિત્તપ્રકૃતિને માફક આવે છે, ઉષ્ણવીર્ય ગરમ પદાર્થ વાત પ્રકૃતિવાળાને અનુકૂળ આવે છે. આવી રીતે ભિન્ન ભિન્ન પ્રકૃતિવાળાને ભિન્ન ભિન્ન ગુણવાળા ખાદ્ય પદાર્થો માફક આવે છે. આવા વિપરીત કથનો સ્વાભાવિક રીતે જ અશક્ય છે. તેથી મનુષ્યોની પ્રકૃતિ ભિન્ન ભિન્ન હોવાથી ભિન્ન ભિન્ન ગુણવાળા તમામ પદાર્થો એક જ વ્યક્તિને અનુકૂળ આવી શકે જ નહિ, માટે દરેક મનુષ્યે પોતાને અનુકૂળ આવે એવા પદાર્થો પસંદ કરી તે જ પદાર્થો પોતાને સુખપૂર્વક પચી શકે તેટલા જ પ્રમાણમાં ખાવા જોઈએ.

(૯) અત્યાહારી માંદા પડી પાછા સાજા થઇ શકતા હોય તેથી અત્યાહાર નુકસાન કરતો નથી એમ માનવું પ્રત્યક્ષ રીતે ભૂલભરેલું છે.

કેટલાક વિષયાધીન પુરુષો એવી તકરાર ઉઠાવે છે કે અયોગ્ય ખાનપાનથી તેઓ માંદા પડે છે, પણ ઉપચાર કરવાથી તેઓ સારા થઈ જાય છે તેથી સ્વાદને સારુ અત્યાહાર કરવામાં નુકસાન નથી. આ તકરાર ભૂલભરેલી છે. માંદા પડવાથી ધંધારોજગારને નુકસાન થવા ઉપરાંત શરીરબળનો ક્ષય થાય છે અને આયુષ્ય અલ્પ થાય છે. શરીર પર અમુક પ્રકારનો ઘા વાગે અને તે રુઝાઇ જાય તે કારણથી કોઈ ડાહ્યો માણસ શરીર પર ઘા મારવાનું પસંદ કરશે નહિ. તેની જ રીતે ધંધા અને જીવનશક્તિને ભોગે સાજા થઈ શકીશું એવી આશાથી વિવેકી મનુષ્ય અત્યાહાર કરવા ચાહશે નહિ. વળી આવી રીતે વ્યાધિગ્રસ્ત થવું તે સ્વાદેન્દ્રિયને વશ થઈ પોતાને માફક ન આવતો આહાર ખાવાની, અગર તો પોતાને પચે તેથી વધારે આહાર ખાવાની નીચ ટેવની પ્રત્યક્ષ સાબિતી છે તેથી સદ્-ગુણી પુરુષને તે લાંછનરૂપ છે.

વળી સાજા થઈ શકાતું હોવાથી માંદગી ભોગવીને પણ અત્યાહાર કરવાની ટેવને એક બીજો પણ ભય છે. જેમ જેમ વય વધતી જાય છે તેમ તેમ જીવનશકિત કમી થાય છે, તેથી ફક્ત મંદવાડ વખતે જ આહારનો સંયમ રાખવાથી હર પ્રસંગે અત્યાહારથી થયેલ ભયંકર વ્યાધિઓ મટી શકતા નથી. વળી વ્યાધિઓ પણ જીવનશક્તિ કમી કરતા હોવાથી ઉત્તરોત્તર તેમના વ્યાધિઓ અસાધ્ય થઈ તેમના જીવનનો દુઃખમય રીતે અંત આવે છે.

(૧૦) વૃદ્ધ પુરુષની શરીરની ગરમી અલ્પ આહાર લેવાથી પણ કાયમ રહે છે.

વળી કેટલાક આધેડ પુરુષો એવું જાહેર કરે છે કે તેઓના

શરીરની સ્વાભાવિક ગરમી, જે વધતી જતી વયના કારણે નિરંતર કમી પડતી જાય છે, તેને કાયમ રાખવા માટે તેમને મોટા પ્રમાણમાં ખોરાક ખાવો પડે છે. અને જો તેઓ મિતાહારી જીવન ગાળે તો તેમને જલદી મૃત્યુવશ થવું પડે.

આ બાબત મારો ઉત્તર એ છે કે માયાળુ કુદરત વૃદ્ધ પુરુષોને ચાહે છે. પોતાના પ્રિય વૃદ્ધ પુરુષોની હોજરી વધારે આહાર પચાવવા સમર્થ ન હોવાથી મારી માફક તેઓ અતિ અલ્પ આહાર ઉપર રહી શકે તેવી વ્યવસ્થા કરી છે. તેથી અલ્પાહાર લેવાથી પોતાનું બળ કે ગરમી ઓછી થશે એવી ભીતિ વૃદ્ધ પુરુષોએ રાખવાની બિલકુલ જરૂર નથી.

(૧૧) જીવનના દરેક ક્ષેત્રમાં વૃદ્ધાવસ્થા જિંદગીનું સાફલ્ય કરવાની ઉત્તમ તક આપતી હોવાથી તેનું પ્રાણુની માફક સંરક્ષણ કરવું યોગ્ય છે.

કેટલાક એમ પણ આગ્રહપૂર્વક કહે છે કે ઇન્દ્રિયોનો નિગ્રહ રાખી, વિષયસુખ ન ભોગવી, હમેશ સંયમી રહી કષ્ટ ભોગવવું તેના કરતાં દસ વરસ ઓછું જીવવું પસંદ કરવા જેવું છે. આવા લોકોને હું કહીશ કે ઉત્તમ બુદ્ધિથી વિભૂષિત થયેલા પુરુષોએ દીર્ઘજીવન અતિશય મૂલ્યવાન ગણેલું છે. અન્ય દુરાચારી પુરુષો તેની કિંમત ન ગણે તો તેથી કાંઈ ફેર પડતો નથી અને આ લોકો દુનિયાને તેમના જીવનથી ખરાબ દાખલો બેસારતા હોવાથી તેમના જીવનનો અકાલ અંત પણ શોચનીય નથી.

મહાન બુદ્ધિશાળી પુરુષ પોતાની ૧૨૦ વર્ષની સ્વાભાવિક આયુષ્યમર્યાદા ભોગવ્યા સિવાય મરણ પામે તે સાર્વજનિક આફત છે. સ્વામી વિવેકાનંદ, સ્વામી રામતીર્થ, દેશભક્ત ગોખલે વગેરે અનેક

મહા સમર્થ વિદ્વાનો જો તેમની સ્વાભાવિક આયુષ્યમર્યાદાપર્યંત જીવ્યા હોત તો દેશને અવર્ણનીય અને અપાર લાભ મળત. જો વૃદ્ધ પુરુષ રાજ્યનો અમલદાર હોય તો તેને ઉત્તરોત્તર રાજ્યની મોટામાં મોટી પદવી મળે છે અને લોકોનું કલ્યાણ કરવા તક મળે છે. જો તે મોટો વિદ્વાન હોય તો તે જનસમાજમાં જ્ઞાનનો ફેલાવો કરવાને ભગીરથ પ્રયત્ન કરી અનેક માણસોના જીવન સુધારે છે. અને આ રીતે તે પ્રજા તરફથી ઈશ્વરતુલ્ય માન મેળવે છે અને આ પ્રમાણે અન્ય તમામ ધંધાવાળાઓને પણ યશ સંપાદન કરવા માટે અનુપમ તકો મળે છે. ફક્ત વિષયોની તૃપ્તિ અને સ્વાદિષ્ટ આહારાસક્તિ સારુ જીવનનાં અતિ ઉત્કૃષ્ટ આભૂષણરૂપ અને અત્યંત ઉપયોગી વર્ષોની આહુતિ આપવી એ કાંચન આપી કાચ લેવા સરખો વ્યવહાર હોવાથી મનુષ્ય જેવા બુદ્ધિમાન પ્રાણીને સદૈવ ત્યાજ્ય હોવો જોઈએ.

(૧૨) વૃદ્ધાવસ્થામાં અશક્ત જઠરાગ્નિ હોવાથી તે સમયનો અત્યાહાર અતિ નુકસાનકારક હોઈ દેહઘાતક નીવડે છે.

વળી કેટલાક એવા મનુષ્યો હોય છે કે વૃદ્ધાવસ્થામાં જ્યારે જઠરાગ્નિ મંદ હોય છે ત્યારે પોતાનો ખોરાક ઓછો કરવા તેઓ કબૂલ કરતા નથી, એટલું જ નહિ પરંતુ તેમાં વધારો કરે છે. આમ કરવામાં તેઓ મૃત્યુજનક માર્ગ સ્વીકારે છે, કારણ કે પાચનશક્તિના ગજા ઉપરાંત ખાવાથી તેઓ જે અધિક આહાર લે છે તે તેમને પોષણ ન આપતાં કેવળ તેમને રોગ અને નબળાઈનું કારણ બને છે. આ અતિ આહાર તેઓ પચાવી ન શકતા હોવાથી આ અજીર્ણ આહાર પેટમાં અનેક પ્રકારના દુર્ગંધી અને વિષમય વાયુઓ ઉત્પન્ન કરે છે અને અનેક વ્યાધિઓ ઉત્પન્ન કરી તેનું અકાળ અને કષ્ટદાયી મૃત્યુ આણે છે.

(૧૩) કોઈ પણ અત્યાહારી સો વર્ષ જીવી શકયો નથી કારણ તે હર વખત મંદવાડ ભોગવી પોતાની વનશક્તિ કમી કરે છે.

હું પ્રતિજ્ઞા ઉપર કહું છું કે અત્યાહારી અને અનિયમિત જીવન ગાળનાર કોઈ પણ મનુષ્ય ૧૦૦ વર્ષની સ્વાભાવિક આયુષ્યમર્યાદા ભોગવી શક્યો નથી. પરંતુ જો આ જ માણસોએ ઉમરના વધવાની સાથે આહારનું પ્રમાણ ઓછું કરવાની ટેવ રાખી દિવસમાં થોડે થોડે અંતરે ચાર પાંચ વખત ખોરાક લીધો હોત તો તેઓ જરૂર લાંબું આયુષ્ય ભોગવી શકત. વૃદ્ધ માણસ પોતાની પોષણની બાબતમાં એક બાળક કે જેને દિવસમાં અનેક વખત ખાવું પડે છે તેને મળતો આવે છે.

કેટલાક માણસ એવો પ્રશ્ન ઉઠાવે છે કે મિતાહારી જીવનથી માણસ નીરોગી રહે છે. આ વાત સત્ય છે પરંતુ તેનાથી દીર્ઘાયુષ્ય મળી શકે નહિ. આ લોકોનો પ્રશ્ન બિનઅનુભવી છે. ભૂતકાળમાં મિતાહારસેવી અસંખ્ય મનુષ્યોએ દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત કર્યાનાં વિશ્વસનીય દૃષ્ટાન્તો દરેક દેશના ઇતિહાસમાં છે. મેં પણ મારું આયુષ્ય તેવી જ રીતે લંબાવ્યું છે. જેવી રીતે માંદગી આયુષ્ય ઓછું કરે છે તેવા રીતે મિતાહારથી પણ આયુષ્ય ઓછું થાય છે એમ કહેવાની તો કોઈની હિંમત ચાલશે જ નહિ. એ તો સામાન્ય બુદ્ધિથી પણ સમજી શકાય તેમ છે કે દરેક રોગ જીવનશક્તિ કમી કરનાર હોવાથી જે માણસ વારેઘડીએ માંદો પડે તેની જીવનશક્તિ નિત્યતંદુરસ્ત મિતાહારી કરતાં હમેશ ઓછી હોય છે. તેથી આપણે વાજબી રીતે એવા નિર્ણય પર આવી શકીએ કે પવિત્ર મિતાહાર આરોગ્ય અને દીર્ઘાયુષ્યની જનક–માતા છે.

(૧૪) મિતાહારીને વૃદ્ધાવસ્થામાં સંસાર જેટલો સુંદર લાગે છે તેવો કોઈ બીજી અવસ્થામાં લાગતો નથી.

અરે ઓ અત્યંત પૂજ્ય અને પવિત્ર મિતાહારી જીવન! તું મનુષ્યનું કેટલું બધું ઉદ્ધારક ને ઉપકારક છે! તું મનુષ્યને પાકી વૃદ્ધાવસ્થા સુધી જિવાડે છે. આ અવસ્થામાં માણસ પુખ્ત અનુભવી અને સદ્દબુદ્ધિને વશ રહી શકે છે. સદ્દબુદ્ધિ એ મનુષ્યની અમૂલ્ય અને ઈશ્વરદત્ત સમૃદ્ધિ છે કે જેના વડે તે વિચારશક્તિના કટ્ટા શત્રુ વિષયાસક્તિ અને તેના દુ:ખદ પરિવાર દુર્વાસનાઓ અને માનસિક ચિંતાઓમાંથી મુક્ત થઈ શકે છે. મનુષ્યને મૃત્યુના ભયમાંથી પણ તું મુક્ત કરે છે. હું તારો નિમકહલાલ અનુયાયી તારો કેટલો બધો ઋણી છું! કારણ કે તારા વડે જ હું આ સંસારનાં અનુપમ સુખો ભોગવી શકું છું, તારી સહાયથી જેવી રીતે મેં સંસાર સુખી બનાવ્યો છે તેવી રીતે બીજાને આવડે તો તે પણ સંસારને સુંદર ને સુખરૂપ બનાવી શકે છે.

મારી વિષયી અને સ્વચ્છંદી યુવાવસ્થામાં મેં મારા જીવનની દરેક પળ આનંદદાયક બનાવવા માટે ખર્ચની કે અન્ય સાધનોની કાંઈ પણ કચાશ રાખી નહોતી, છતાં પણ હાલ મારી વૃદ્ધાવસ્થામાં મને સંસાર જેટલો સુંદર લાગે છે તેવો કોઈ પણ વખત લાગ્યો નહોતો. તેથી મારે કહેવું જોઈએ કે સંસાર સુંદર છે એ હકીકતની તો મને મિતાહારી વૃદ્ધાવસ્થામાં જ પહેલવહેલી ખબર પડી છે.

(૧૫) વૃદ્ધાવસ્થામાં છેક સુધી મિતાહારીને સાદી રોટલી પાંચ પકવાન કરતાં પણ વધારે સ્વાદિષ્ટ લાગે છે.

અરે ખરેખર સુખી જીવન! તારા અનુયાયીને તેં બક્ષેલા અગણિત આશીર્વાદ ઉપરાંત એક અમૂલ્ય વધારાનો આશીર્વાદ એ આપ્યો છે કે તેનું જઠર એવું તો સારી અને સંપૂર્ણ સ્થિતિમાં છે કે તેને હાલ જેવી સાદી રોટલીમાં જેવો સ્વાદ આવે છે તેવો સ્વાદ તો તેની ભરયુવાનીના વખતના અત્યંત સ્વાદિષ્ટ ખાનપાનના

પદાર્થોમાંથી પણ આવતો નહોતો. આ તું જે કરે છે તે વિવેક-બુદ્ધિને અનુસરીને જ કરે છે. તું જાણે છે કે નીરોગી માણસની ભૂખ સાદી રોટલીથી જ સંતોષાવી જોઇએ. જ્યાં સુધી માણસ મિતાહારી રહે છે ત્યાં સુધી તેને સાદી રોટલીમાં પણ સ્વાદ આવે છે, કારણ કે તેની ભૂખ હમેશ સ્વાભાવિક હોય છે. તેણે થોડે થોડે અંતરે થોડું થોડું ખાવું જોઈએ. આ પ્રમાણે થોડું ખાધેલું અન્ન જલદી પચી જતું હોવાથી તેને ફરી ખરી ભૂખ લાગે છે અને તેથી તેને હમેશ સાદી રોટલીમાં પણ સારો સ્વાદ આવે જાય છે. આ ઘણા લાંબા વખતનો મારો પોતાનો અનુભવ છે. હું જાહેર કરું છું કે રોટલી ઉપર મારો એટલો તો પ્રેમ છે કે જો તેનાથી બીજો કોઈ વધારે સારો મનુષ્યનો કુદરતી આહાર હોત તો તેના પરની મારી અત્યંત આસક્તિને લીધે મને દુર્ગુણી અત્યાહારી ગણાવાનો ભય રહેત!

(૧૯) ખોરાક જલદી પચી જાય માટે તેને નિયમિત આંતરે વૃદ્ધાવસ્થામાં ચાર વખત થોડો થોડો લેવો જોઈએ.

પોતાના પ્રિય ઘરડા માણસને ઘણી લાંબી મુદત સુધી જિવાડવાની માતા કુદરતની તીવ્ર ઇચ્છા હોવાથી તે તેનું થોડા ખોરાકથી સંતોષ સાથે પોષણ કરે છે. એટલું જ નહિ પણ આ થોડો ખોરાક પણ તેને વધારે ગુણદાયક થાય માટે જ્યારે યુવાવસ્થામાં તેને બે વખતનું ભોજન લેવાનું હતું ત્યારે વૃદ્ધાવસ્થામાં તેને ચાર વખત લેવાનું હોય છે જેથી કરીને તેનું જઠર તેને સહેલાઈથી પચાવી શકે. આમ વ્યવસ્થા કરી તું વૃદ્ધ માણસને એવી આજ્ઞા કરે છે કે વૃદ્ધ માણસે વધતી જતી વયના પ્રમાણમાં પોતાના ખોરાકમાં ઉત્તરોત્તર ઘટાડો કર્યે જવો અને લાંબા વખત સુધી યુવાવસ્થા વખતે બે વખત ભોજન લઈ આનંદ મેળવાતો તેને બદલે હવે ચાર વખત સાદા ભોજનમાંથી આનંદ મેળવવો.

અરે વૃદ્ધ માણુસને થોડો ખોરાક લેવાથી કેટલો બધો ફાયદો થાય છે! મારામાં આ સત્યનું જ્ઞાન લાંબી મુદ્દતથી દૃઢ થયેલ હોવાથી હું મારી જિંદગી ટકાવવા જેટલો જ હમેશ ખોરાક ખાઉં છું. રોટલી-છાશ જેવો સાદો આહાર ગરીબમાં ગરીબ માણુસને મળી શકે તેમ હોવાથી વૃદ્ધાવસ્થા લંબાવવી એ સર્વને માટે સહેલ છે.

(૧૭) કુદરતની આજ્ઞાને અનુસરી ચાલવાથી હમેશ આનંદમાં રહેવાય છે. અલ્પ ભોજનથી થતા ફાયદા.

કુદરત જેવી આજ્ઞા કરે છે તે પ્રમાણે હું વર્તું છું. અલ્પાહારને લીધે મારા જઠર ઉપર વધારે બોજો પડતો ન હોવાથી હું હમેશ આનંદી રહું છું. ખોરાક ખાધા પછી મારા શરીરમાં જે સ્ફૂર્તિ રહે છે તેવી સ્ફૂર્તિ દિવસના કોઈ બીજા ભાગમાં રહેતી નથી. ખાઈ રહ્યો કે તુરત ગાવાનું મન થાય છે અને ગાઈ રહ્યા પછી લખવાની જરૂર જણાય છે. ખાધા પછી તુરત જ લખવાથી મને કાંઈ હરકત જણાતી નથી. ખાધા પછી મારું મગજ જરા પણ ઓછું નિર્મળ જણાતું નથી તેમ મને ખાધા પછી તુરત ઊંઘવાનું પણ મન થતું નથી કારણ કે જે અલ્પ આહાર હું લઉં છું તેથી મગજનું લોહી જઠર તરફ વિશેષ ખેંચાઈ તે પર વાયુનું દબાણ ન થતું હોવાથી મને કાંઈ સુસ્તી જણાતી નથી.

(૧૮) અત્યાહારથી થતા મનુષ્યજીવનના સંહારનું વર્ણન કરી તેનો સખ્ત શબ્દોમાં કરેલ તિરસ્કાર.

અરે નિયમિત અને અનિયમિત જીવનમાં કેટલી બધી ભિન્નતા છે! નિયમિત જીવન માણુસને સંપૂર્ણ નીરોગી રાખે છે તેમ જ તેને દીર્ઘાયુષ્ય પણ આપે છે ત્યારે અનિયમિત જીવન કષ્ટદાયી રોગો ઉત્પન્ન કરી અકાળ મરણ નિપજાવે છે.

અરે તું કમભાગ્ય અને કંગાલ અત્યાહાર! તું કમબખ્ત મારો કટ્ટો શત્રુ છે. તું તારા અનુયાયીઓનો ભક્ષ કર્યા સિવાય કાંઈ શીખ્યો જ નથી. તેં મારાં કેટલાં બધાં સગાં-સહોદરો જેણે તારે લીધે મારી શિખામણ માની નહોતી તેને મારી પાસેથી પડાવી લીધાં છે. જો તારાં સાથી તે લોકો ન થયાં હોત તો હાલ તેઓ મને આનંદ આપતાં હોત.

પરંતુ તું મારો સંહાર કરી શક્યો નથી. જો મેં તારું કહ્યું સાંભળ્યું હોત તો હું હાલ જે લાંબી વૃદ્ધાવસ્થા ભોગવી શકું છું તે ભોગવવા રહ્યો ન હોત. મારાં નીરોગી ઉમદા સ્વભાવનાં, અભ્યાસ-રત, બુદ્ધિશાળી અને સદ્ચારિત્રસંપન્ન, રૂપાળાં ૧૧ છોકરાંના સહવાસનો અનુપમ આનંદ મને મળી શકત નહિ, તેમ જ ઘણો સમય લઈ તૈયાર થયેલ મારા આકર્ષક બાગોની મધ્યમાં આવેલા મારા જ બંધાવેલા ભવ્ય અને વિશાળ મહેલો, જો હું તારા કર્મ-ચંડાળનો અનુયાયી થયો હોત તો આટલા કાલ સુધી મને સુખ અને સવડ આપી શકત નહિ. તું એવો તો ચેપી દુર્ગુણ છે કે ઠામ ઠામ તું તારા ચેપ અને ભ્રષ્ટતાનો ફેલાવો કરે છે. તેટલા માટે મેં મારાથી બની શકે તેટલા તમામ પ્રયત્નો કરીને તારા પંજામાંથી મનુષ્યજાતને છોડાવવાનો નિશ્ચય કર્યો છે. મારા મરણ પછી પણ મારાં અગિયાર છોકરાં મનુષ્યજાતનો તું કેવો દુર્ગુણી સંહારક અને જીવલેણ શત્રુ છે તે ખરા સ્વરૂપમાં બતાવ્યા કરશે.

(૧૯) રસેન્દ્રિય અને દુર્વાસનાઓની તૃપ્તિ વ્યાધિ અને અકાળ મૃત્યુની જનક–માતા છે. બુદ્ધિશાળી માણસો ૫૦ કે ૬૦ વર્ષની ઉમરે પણ મિતાહારી થઈ ન શકે તો તે તેમને લાંછનરૂપ છે.

તીવ્ર બુદ્ધિસંપન્ન પુરુષો જેમણે સાહિત્યમાં અગર અન્ય વિષય-

માં પારંગત હોવાને લીધે ઉચ્ચ સ્થાન પ્રાપ્ત કર્યું છે તેઓ તેમની ૫૦ કે ૬૦ વર્ષની ઉમર પછી અને દેહદુઃખો ભોગવ્યાનો અનુભવ લીધા છતાં મિતાહારી થઈ ન શકે તો તે અતિ આશ્ચર્યજનક છે. ઓછું ભણેલા અને અભણ માણસોને તેમના દાખલાની ઘણી ખરાબ અસર થાય છે. જો તેઓ મિતાહારી જીવન ગાળે તો સહેલાઈથી રોગમુક્ત થઈ શકે છે, ઊલટું જો અત્યાહારી જીવન ચાલુ રાખે તો થયેલ વ્યાધિઓ અસાધ્ય થઈ જાય છે અને તેમનું વિદ્વત્તાવિભૂષિત શરીર કાળનો કોળિયો બને છે.

વિષયાસકિતને જ આધીન રહી તમામ કૃત્યો કરનાર યુવાન મિતાહારની અવગણના કરે તો તે બહુ વિસ્મયકારક નથી, પરંતુ પચાસ વર્ષની ઉમર થયા પછી દરેક મનુષ્ય પોતાની સદ્બુદ્ધિ કે જે એક આરોગ્યનું અતિ અગત્યનું સૂત્ર "રસેન્દ્રિય અને દુર્વાસનાઓની તૃપ્તિ એ વ્યાધિ અને અકાળ મૃત્યુની જનક માતા છે." શીખવે છે તેને અવશ્ય વશ રહેવો જોઈએ.

જો સ્વાદથી મળતો આનંદ ચિરસ્થાયી હોત તો આપણે સ્વાદાસક્ત પુરુષોનો આટલો તિરસ્કાર કરત નહિ, પરંતુ સ્વાદાનંદ એટલો તો ક્ષણજીવી છે કે તેનો આનંદ તો શરૂ થતાં થતાંમાં તો પૂરો થઈ જાય છે. જ્યારે આવો ક્ષણિક આનંદ લેવાનું જે મંદવાડ વેઠી પ્રાયશ્ચિત્ત ભોગવવું પડે છે તે લાંબી મુદત ટકે છે. કયો બુદ્ધિશાળી પુરુષ આવું વર્તન પસંદ કરે? વિશેષમાં પોતે જે ખોરાક ખાધો છે તે તેના શરીરમાં જઈ મંદવાડ ઉત્પન્ન નહિ કરે અને તેને સંપૂર્ણ નીરોગી રાખશે, એવી મિતાહારીને રહેતી દૃઢ માન્યતા બહુ સુખદાયક થાય છે.

જીવવાની કળામાં નવીન દલીલોથી થોડા શબ્દોમાં વધારો કરવાની મારી જે ઈચ્છા હતી તે પૂરી થઈ છે. મારા અવલોકનમાં એમ આવ્યું છે કે જનસમાજ લાંબા લેખો ઓછા વાંચે છે,

ટૂંકા લેખો ઘણા માણસોને વાંચવા ગમે છે. આ વધારાનો ઘણા માણસો લાભ લે તેવી મારી અંતઃકરણપૂર્વક ઇચ્છા હોવાથી મેં લાંબો ઉમેરો કર્યો નથી.

૩

મિતાહારી શતાયુષ્યીનો તૃતીય ઉપદેશ.

આ ઉપદેશ લેખકની ૯૧ વર્ષની ઉમરે પ્રસિદ્ધ કરેલો છે. તેમાં જીવનની એક એવી પદ્ધતિ બતાવવામાં આવી છે કે જો તેનું દૃઢ શ્રદ્ધાથી અનુકરણ કરવામાં આવે તો આરોગ્ય અને સુખી વૃદ્ધાવસ્થા અવશ્ય પ્રાપ્ત થાય.

સત્ય છે કે જે વિષય પર હું લખું છું તે વિષે અન્ય વિદ્વાનોએ પણ પ્રથમ લખેલું છે પરંતુ ૯૧ વર્ષની ઉમરે કોઈએ આ વિષય પર લખેલું નથી. જેમ જેમ મારી વય વધતી જાય છે, તેમ તેમ મારો અનુભવ અને જ્ઞાન વધતું જતું હોવાથી મારી ભૂલ થવા સંભવ નથી. આ લાભ મને જે કારણથી મળે છે તે મને સુવિદિત હોવાથી મનુષ્યજાતના કલ્યાણ માટે તે સિદ્ધિમાં મૂકવા મને સ્વાભાવિક પ્રેરણા થાય છે, જેથી વિષયોના વેરી અને સદ્‌બુદ્ધિના સાથી મિતાહાર અને આત્મસંયમરૂપી પરમેશ્વરના પ્રિય બે સદ્‌ગુણો ધારણ કરી મારી માફક પ્રત્યેક માણસ પોતાની સો વર્ષની સ્વાભાવિક આયુષ્યમર્યાદા ભોગવી આ દુનિયાનાં સ્વર્ગસુખ ભોગવવા ભાગ્યશાળી થઈ શકે.

(૧) શતાયુષ્યી મિતાહારી લેખક પોતાની ૯૧ વર્ષની ઉમરે હંમેશ આઠ કલાક કલ્યાણકારી વિષયો ઉપર લખી શકતો હતો અને વૃદ્ધાવસ્થામાં યુવાવસ્થા જેવી સર્વ શક્તિઓ સાચવી શકયો હતો.

ગત થોડા દિવસોમાં આપણા વિશ્વવિદ્યાલયના તત્ત્વજ્ઞાન અને

વૈદકશાસ્ત્રના પંડિતોએ મારી મુલાકાત લીધી. આ ગૃહસ્થો મારી વૃદ્ધ ઉમર, મારી જીવનપદ્ધતિ તેમ જ મારા અસ્ખલિત સંપૂર્ણ આરોગ્ય અને આનંદી સ્વભાવથી સારી રીતે વાકેફગાર છે. તેઓને એમ પણ ખબર છે કે મારી તમામ ઇન્દ્રિયો સશક્ત છે અને મારી સ્મરણશક્તિ કે મગજમાં કોઈ વિકાર થયો નથી. મારા દાંત અને સ્વર પણ સારી સ્થિતિમાં છે. તેઓ સારી રીતે જાણે છે કે હું સતત મારા સ્વહસ્તે હંમેશ જનસમાજને ઉપયોગી અને લાભદાયક વિષયો પર દરરોજ આઠ કલાક લખું છું. તેમ જ તે ઉપરાંત બીજા ઘણા કલાક ગાઉં છું અને ફરું છું.

અરે! મારો સ્વર કેવો સુંદર અને મધુર થયો છે! જો મને કોઈ વાજિંત્ર સાથે મારાં ભજનો ગાતાં સાંભળે તો મારી ખાતરી છે કે તેને ઘણો આનંદ થાય.

કેટલીક બીજી બાબત ઉપરાંત મારી મુલાકાત લેનાર પૈકી ડૉકટરોએ મને કહ્યું કે જે ગહન વિષયો લખવા માટે અગાધ માનસિક શક્તિ, પરિશ્રમ અને ઉત્સાહ આવશ્યક છે તેવા પ્રૌઢ અને ગહન વિષયો તમે ૯૧ વર્ષની વૃદ્ધ ઉમરે લખી શકો છો તે અદ્ભૂત આશ્ચર્ય છે. આવી રીતે લખતાં મને જે પરમ સુખ અને આનંદનો અનુભવ થાય છે. તેનું યોગ્ય વર્ણન થઈ શકે નહિ, પરંતુ જ્યારે વિચાર કરું છું કે મારાં લખાણોથી નિઃસંદેહ રીતે મનુષ્યજાતનું કલ્યાણ થશે ત્યારે મને જે અનહદ આનંદ થાય છે તેની કલ્પના કરવી કઠણ છે.

અલ્પમાં, વૈદોએ કહ્યું કે મારાં તમામ કૃત્યો જુવાનિયાનાં જેવાં હોવાથી મને કોઈ ઘરડો માણસ કહી શકે નહિ. અન્ય ઘરડા પુરુષો, જ્યારે તેઓ ૮૦ વર્ષના થાય છે ત્યારે તેઓના પાસવાડામાં શૂળ અગર એવા જ કોઈ પીડાકારી વ્યાધિથી સપડાઈ તદ્દન નિરાધાર અને

અશક્ત થઈ જાય છે. આવા વ્યાધિથી મુક્ત થવાની આશાએ તેમને ત્રાસદાયક શસ્ત્રક્રિયા કરાવવી પડે છે, અગર તો હંમેશ દવા ખાવી પડે છે. કદાચ અપવાદ તરીકે કોઈ ભાગ્યશાળી વ્યાધિથી મુક્ત રહ્યો હેાય તેા તેની સાંભળવાની, જોવાની કે અન્ય ઇન્દ્રિયેામાં ખામી આવેલી હેાય છે. મેં કેટલાક એવા વૃદ્ધ પુરુષ જોયા છે કે જેએા ચાલી શકતા નથી અને કેટલાકના હાથ ધ્રૂજતા હેાવાથી તેનેા ઉપયેાગ કરી શકતા નથી. કદાચ ઈશ્વરકૃપાથી કોઈનું જો આ વિકારેાથી રક્ષણ થાય છે તો તેને સંપૂર્ણ સ્મરણશક્તિ રહેતી નથી અગર તેનું મન કે હૃદય અશક્ત થાય છે. અલ્પમાં મારી ઉમરનેા એક પણ વૃદ્ધ પુરુષ મારા જેવું સંતેાષી, સશક્ત, આનંદી અને સુખી જીવન ગાળતો હેાય તેા તે જોવામાં આવતેા નથી.

(૨) મારું ઈર્ષ્યાપાત્ર દીર્ઘાયુષ્ય ઈશ્વરની ખાસ બક્ષિસ નહોતી, પરંતુ વિશ્વવ્યાપી કાયદાનેા ભંગ ન કરવાનું સર્વ-સામાન્ય પરિણામ હતું.

મને આટલા બધા લાભ મળેલા જોઈ આ વિદ્વાનેાને એવા નિશ્ચય પર આવવું પડયું કે કુદરતે અગર મારા ગ્રહેાએ ખાસ કૃપા કરી મને આવું અનુપમ શરીર અર્પ્યું છે. આ અભિપ્રાય સબળ કારણેા તથા સ્થિર પાયા પર અવલંબીને ન રહેલ હેાવાથી અસત્ય છે. પરંતુ તેને સત્ય સાબિત કરવા માટે તેમને સુભાષિત ભાષામાં શબ્દ-પાંડિત્યનેા બહુ આડંબર કરવાની ફરજ પડી. બુદ્ધિશાળી પુરુષેાનું સુભાષિતપણું એવું તો આકર્ષક હેાય છે કે જે વસ્તુએા સત્ય નથી તેમ જ સત્ય હેાઈ શકે નહિ તેવી અસત્ય વસ્તુએાને સત્ય ભાષાત્મક બનાવે છે. મને તેમના શબ્દોથી બહુ આનંદ થયેા ને રુચિકર ગમ્મત પડી, કારણ કે આવા બુદ્ધિશાળી પુરુષેાનું ભાષણ સાંભળવામાં બહુ રસ પડે છે.

દીર્ઘાયુષ્ય, તેને પ્રાપ્ત થતા અનુભવથી અભણ માણસને વિદ્વાન બનાવી શકે છે, એ જાણી મને એક વિશેષ સંતોષ થયો. આ સમજવું મુશ્કેલ નથી, કારણ, સત્ય જ્ઞાનનો ખરો પાયો અનુભવ છે અને તે અનુભવ દીર્ઘાયુષ્યથી જ પ્રાપ્ત થાય છે. આ પ્રાપ્ત જ્ઞાનને લીધે જ આ સુભાષિત પંડિતોની સત્ય ભાષાત્મક દલીલોમાં શું દોષ હતો તે હું જાણી શક્યો હતો. સબળ કારણોના અભાવે નિર્ણય કરવામાં મનુષ્યોથી બહુ ભૂલ થઈ જાય છે.

તે લોકોની ભૂલ સુધારવાને તેમ જ તે લોકોને ઉપયોગી થવાના ઇરાદાથી મેં તેમને કહી દીધું કે તેમની સમજ ભૂલભરેલી હતી. જે લાભ મને આપ્યો છે તે દરેક મનુષ્ય મારા જેવું મિતાહારી અને નિયમિત જીવન ગાળે તે મેળવી શકે છે. મને મળેલા લાભો અપવાદરૂપે નથી પરંતુ સામાન્ય રીતે સર્વને પ્રાપ્ત થઈ શકે તેવા છે. મારા જીવનના અનુભવનાં તેમ જ અન્ય મિતાહારીઓનાં દૃષ્ટાન્તો આપી મારી માન્યતાની સત્યતાની મેં તેમને ખાતરી કરી આપી. હું એક સામાન્ય મૃત્યુઆધીન મનુષ્ય છું. સામાન્ય મનુષ્યના બંધારણ પ્રમાણે જ મારું શરીર ઘડાયું છે અને તેના પ્રમાણે તે જ કુદરતી કાયદાને આધીન છે. ઇશ્વરે કૃપાવંત થઈ પોતાને સૌથી વધારે વહાલા મનુષ્યને તેને મળેલી અમૂલ્ય સદ્બુદ્ધિ વગેરેની બક્ષિસોનો સદુપયોગ કરી શકે તેટલા માટે તેને સારાસારનો વિચાર કરવાની શક્તિ આપી. અન્ય સર્વ પ્રેરણાબુદ્ધિવાળાં પ્રાણીઓ કરતાં સૃષ્ટિમાં ઉચ્ચ સ્થાન મનુષ્યને આપ્યું છે. ઇશ્વરની કૃપાથી મેં આ અનુપમ બક્ષિસોનો સદુપયોગ કરી આત્મસંયમ રાખી રસેન્દ્રિય જીભને વશ રાખી કુદરતી જીવન ગાળી જે અસંખ્ય લાભ મેળવ્યા છે તે અકસ્માતથી કે કુદરતની ખાસ કૃપાથી મળ્યા નથી. વિશ્વવ્યાપી નિયમાનુસાર મારા જેવું મિતાહારી, નિયમિત અને સંયમી જીવન ગાળનાર દરેક મનુષ્ય તે મેળવી શકે છે.

(૩) ઉત્તરાવસ્થામાં શરીરમાં ક્ષીણતા આવતી હોવાથી યુવાવસ્થાની નિયમિત રહેણીકરણીનો ત્યાગ કરી મિતાહારી જીવન ગાળવાની અનિવાર્ય અગત્ય છે.

યુવાવસ્થામાં મનુષ્ય વિચારવંત થવાને બદલે વિષયી થવાનો સંભવ વધારે છે અને તેથી તે સ્વચ્છંદી જીવન ગાળે છે પરંતુ ૫૦ વર્ષનો થયા પછી તેણે સમજવું જોઈએ કે ચઢતા લોહી તથા પ્રબળ જઠરાગ્નિને લીધે તે મધ્યમાવસ્થા પ્રાપ્ત કરી શક્યો છે પણ હવે તેણે બરાબર લક્ષમાં રાખવું જોઈએ કે તે ઉત્તરોત્તર વૃદ્ધ થતો જાય છે અને તેની શરીરશક્તિ ક્ષીણ થઈ મૃત્યુ સમીપ આવતું જાય છે.

જેવી રીતે નિયમિતપણું અનિયમિતપણાથી વિરુદ્ધ છે, તેવી જ રીતે યુવાવસ્થા વૃદ્ધાવસ્થાથી વિરુદ્ધ છે. આમ હોવાથી હવે તેણે મનુષ્યના આરોગ્ય અને દીર્ઘજીવન સાથે નિકટનો સંબંધ ધરાવતી તેની ખાવાપીવાની પદ્ધતિમાં અવશ્ય ફેરફાર કરવો જોઈએ. તેની પૂર્વાવસ્થા જેવી રીતે અનિયમિત અને વિષયી હતી તેવી ઉત્તરાવસ્થા તેનાથી બરોબર વિરુદ્ધ સંયમી, મિતાહારી અને નિયમિત હોવી જોઈએ. નિયમ વિના કોઈ મહત્ કાર્ય થતું નથી, તો મનુષ્યદેહ જેવા અદ્‌ભુત યંત્રનું રક્ષણ નિયમ વિના કેવી રીતે થઈ શકે? અનુભવથી ચોક્કસ સાબિત થયું કે અનિયમિતપણું કષ્ટદાયી અને આયુષ્યહર છે ત્યારે નિયમિતપણું નિરંતર લાભદાયી છે.

(૪) મિતાહારી થવું અને પોતાની રસેંદ્રિય તેમ જ વાસનાઓને તૃપ્ત કરવી એ પ્રકાશ અને અંધકારને સાથે રાખવા જેવો મિથ્યા પ્રયત્ન છે.

સ્વાભાવિક રીતે મનુષ્ય વિષયોને આધીન રહી સ્વચ્છંદીપણાથી વર્તી પોતાના સ્વાદ અને જીભને ગમે તે પ્રમાણે ખાયપીએ અને

તેમ કરવા છતાં પણ અત્યાહાર ન કરે તે પાણીમાં પથ્થર તરવા જેટલું અશક્ય હોવાથી મેં મધ્યાવસ્થામાં આવ્યા પછી નિયમિત અને મિતાહારી જીવન ગાળવા પ્રતિજ્ઞા કરી. જિંદગીને ખાતર ખાન-પાન છે એ કહેવતની સત્યતા વિષે મને લેશ માત્ર પણ શંકા હતી નહિ તેથી મિતાહારી જીવન ગાળવાની મારી ફરજ મેં અત્યંત આનંદ અને ઉત્સાહથી બનાવવા માંડી.

ઘણાં વર્ષો સુધી અત્યાહારી અને સ્વચ્છંદી જીવન ગાળેલ હોવાથી તે જીવનનો ત્યાગ કરી, મિતાહારી જીવન ગાળવામાં મને પ્રારંભમાં અનેક વિઘ્નો નડયાં પરંતુ કવિ ભર્તૃહરિના નીતિશતકનો શ્લોક ૨૭ બહુ ઉત્સાહક નીવડ્યો. તે કહે છે કે નિર્બળ પુરુષો વિઘ્નના ભયથી કોઈ શુભ કાર્યનો પ્રારંભ જ કરતા નથી, મધ્યમ પુરુષો વિઘ્ન આ-વતાં આરંભેલું કાર્ય પડતું મૂકે છે પરંતુ ઉત્તમ પુરુષો ગમે તેવાં વિઘ્નો આવે તો પણ આરંભેલું શુભ કાર્ય પૂર્ણ કર્યા સિવાય રહેતા નથી. મારી ઉત્તમ પુરુષમાં ગણના કરવાની ઉત્કંઠા હોવાથી હું મારા નિશ્ચયથી અનેક વિઘ્નો છતાં ડગ્યો નહિ. અને આજ સુધી અસ્ખલિત રીતે મિતાહારી અને નિયમિત જીવન ગાળવાનું ચાલુ રાખ્યું છે.

કષ્ટ વેઠવાથી પણ પ્રાપ્ત થઈ શકે તેવી કોઈ કલ્યાણકારક સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરવાને જ્યારે મનુષ્યે દૃઢ નિશ્ચય કરેલો હોય છે ત્યારે તે મેળવવાને માટે તેની તમામ શક્તિનો ઉપયોગ કરવાથી, તે દુઃસાધ્ય હોય છતાં પણ પ્રાપ્ત થઈ શકે છે. અત્યંત આજીજીથી મેં ઈશ્વરની પ્રાર્થના કરી કે મિતાહારી જીવન ગાળવા હું સમર્થ થઉં માટે મારાં નિશ્ચયબળ અને આત્મસંયમ શક્તિ દૃઢ કરે.

ભૂતકાળમાં અનેક મનુષ્યોએ આવા પ્રકારનું જીવન ગાળી અનેક લાભો મેળવ્યા છે, અને વર્તમાનકાળમાં પણ આ જીવન અનેક પુરુષો ગાળે છે. તેથી આ જીવન ગાળવાનું શક્ય હોવાથી તે ગાળવાની

મારી ફરજ છે એવા વિચારથી મારા નિશ્ચયબળને પોષણ મળ્યું. આત્મશ્રદ્ધા રાખી મેં ક્રમશઃ મિતાહારી જીવન ગાળવાનો પ્રારંભ કર્યો અને અલ્પસમયમાં સંપૂર્ણ મિતાહારી અને નિયમિત જીવન ગાળવા માંડયું.

જો કે મને જન્મથી મળેલ નબળા બાંધાને લીધે મારા ખાન-પાનના પદાર્થોની જાત અને વજનમાં મારે અતિશય સાવધાનતા રાખવી પડે છે છતાં પણ જે પ્રત્યક્ષ લાભ મને થતો હતો તેના પ્રમાણમાં આ અગવડ તુચ્છ હોવાથી મેં જરા પણ કંટાળા વિના છેલ્લાં ૫૧ વર્ષથી મિતાહારી જીવન એક પણ દિવસના અપવાદ વિના ચાલુ રાખ્યું છે. જે લોકોને જન્મથી બળવાન શરીર મળ્યું છે તે લોકો, જે અલ્પ પ્રમાણમાં હું ખાનપાન લઇ શકું છું તેના કરતાં અધિક પ્રમાણમાં લઈ શકે, એટલું જ નહિ પણ તેઓ વધારે જાતના ખાદ્ય અને પેય પદાર્થો વાપરી શકે છે. આ રીતે બળવાન પુરુષોનું મિતાહારી જીવન મારાથી ઓછું સંયમી હોઇ શકે છે.

આ પ્રમાણેનું મારું આધારો સાથેનું વિવેચન સાંભળ્યા પછી મારી મુલાકાત લેનારાઓની ખાતરી થઈ છે કે મારી માન્યતાનો મજબૂત પાયો અબાધિત સત્ય પર રહેલો છે, અને તેથી તેમણે કબૂલ કર્યું કે મને મળેલ લાભો મિતાહારી જીવનનું સ્વભાવિક પરિણામ છે પરંતુ તેમાંના સૌથી નાની ઉમરના પુરુષે કહ્યું કે મિતાહારી જીવનથી તમને મળેલા અગણિત લાભો સામાન્ય રીતે સર્વને મળે તેવા છે પરંતુ આટલાં બધાં વર્ષો સુધી અત્યાહારી જીવન ગાળ્યા પછી તે જીવનનો આટલી બધી સરળતાથી ત્યાગ કરી મિતાહારી જીવન આટલાં બધાં વર્ષો સુધી અસ્ખલિત રીતે ગાળવાનું તમને દઢ મનોબળ આપી ઈશ્વરે તમારા ઉપર ખાસ કૃપા કરી છે, કારણ કે આવી રીતે જીવનપદ્ધતિમાં સુધારો કરવો શકય હોવા છતાં સામાન્ય વ્યક્તિને તે અતિશય દુઃસાધ્ય છે.

(૫) ગમે તેટલાં સંકટો આવે તો પણ આરોગ્ય અને આયુષ્યના સંરક્ષણ કરનાર માર્ગોનો ત્યાગ કરવો મનુષ્ય જેવા બુદ્ધિમાન પ્રાણીને માટે યોગ્ય નથી.

મેં તેનું સમાધાન કર્યું કે હું પણ મનુષ્ય છું અને તેથી સામાન્ય મનુષ્યની માફક મને પણ અનેક વર્ષો સુધી ગાળેલી જીવન-પદ્ધતિનો ત્યાગ કરી, તેની જ બરોબર વિરુદ્ધની સંયમી જીવનપદ્ધતિ ગાળવામાં અનેક કષ્ટો સહન કરવાં પડયાં હતાં. પણ વિઘ્નોને લીધે કલ્યાણકારક માર્ગ છોડી દેવાનું મનુષ્ય જેવા પ્રાણીને કલંકરૂપ છે એમ સમજી મેં મારું ધ્યેય છોડયું નહિ અંતે ઈશ્વરે મને જય આપ્યો.

માણસ અનેક કષ્ટો વેઠી પોતાના દૃઢ નિશ્ચયબળને વળગી રહી કોઈ પ્રાપ્ય કષ્ટસાધ્ય વસ્તુ મેળવે છે. તેનું અનુકરણીય કૃત્ય જન-સમાજમાં અત્યંત ધન્યવાદને પાત્ર થાય છે. અને ઈશ્વરની દૃષ્ટિમાં પણ તે કૃપાપાત્ર છે.

(૬) ૮૦ વર્ષની ઉમર પછી જેમ બને તેમ વધારે જીવવાથી જિંદગીનું અધિક સાર્થક્ય થાય છે.

આપણા કર્તા પરમ કૃપાળુ પરમેશ્વરે મનુષ્યયંત્રની રચના એવી તો કુશળતાથી બનાવી છે કે જો કુદરતી નિયમાનુસાર જીવન ગાળવામાં આવે તો આપણું શરીર સેંકડો વર્ષ સુધી ટકી શકે છે. આ સિદ્ધાન્ત આધુનિક સમયના અનેક વિદ્વાનોએ સ્વીકાર્યો છે સો બસો અને ત્રણસો વર્ષ સુધી મનુષ્યશરીર જીવતાં રહ્યાંનાં ઉદાહરણો પ્રસિદ્ધિમાં છે અને સિદ્ધયોગીઓ તો પોતાના દેહને ઇચ્છામાં આવે ત્યાં સુધી ટકાવી શકે છે. આવા અમૂલ્ય દેહનો કેવળ સ્વાદને ખાતર નાશ કર્યે જવો કેટલો શોચનીય અને તિરસ્કાર પાત્ર છે!

વૃદ્ધાવસ્થામાં ૮૦ વર્ષની વય પછી વિષયવાસના શાંત થાય

છે અને સદ્બુદ્ધિને વશ રહી પવિત્ર વિચારોને આચારમાં મૂકી શકાય છે. દુર્ગુણી પાપવૃત્તિઓ પાછળ રહે છે. આમ હોવાથી વૃદ્ધ અવસ્થામાં પરોપકારવૃત્તિથી જનસમાજને પોતાના પાકટ અનુભવનો લાભ આપી શુભ માર્ગો બતાવી તેમનું હિત સાધી શકાય છે.

આ લોક તથા પરલોક સુધારનાર જીવનનો આ અતિ ઉપયોગી સમય દરેક મનુષ્ય પ્રાપ્ત કરે તેવી પરમેશ્વરની ઇચ્છા છે. જે ભાગ્યશાળી પુરુષો કુદરતી જીવન ગાળે છે તેઓ અંતિમ વૃદ્ધાવસ્થા પ્રાપ્ત કરી કાંઈ પણ દુઃખ ભોગવ્યા સિવાય શાંત રીતે મરણ પામે છે. આવી રીતનું મરણ તે જ સ્વાભાવિક મોત છે અને મારી ખાતરી છે કે મારું મરણ હું પ્રાર્થનાનાં ગીતો ગાતો હઈશ તે વખતે થશે.

(૭) દીર્ઘાયુષ્યી શતાયુષ્યીને ૯૧ વર્ષે પીડિત મોત કે ભાવિ જન્મની અસદ્ગતિનો ભય નહોતો.

અતિ વૃદ્ધાવસ્થાને લીધે મારું મરણ નજીક છતાં પણ મને મરણનો ભય બિલકુલ લાગતો નથી કારણ કે હું જાણું છું કે જન્મેલું મરવાનું છે એ વિશ્વવ્યાપી નિયમનો હું અપવાદ હોઈ શકું નહિ. મારાથી અલ્પ વયનાં અનેક મનુષ્યોને મેં મરતાં જોયાં છે તેથી મોતનો ભય રાખવો નિરર્થક છે.

મરણના ભય જેવો જ આવતા જન્મમાં અસદ્ગતિનો સહગામી ભય પણ મને થતો નથી, કારણ કે કરણી તેવી પાર ઉતરણી એ કહેવત લક્ષમાં રાખી હું આ જન્મમાં નિત્ય પ્રમાણિક અને સત્યવાદી રહ્યો છું. તે સિવાય અન્ય કોઈ પણ પ્રકારનાં પાપાચરણ કર્યાં નથી. તેથી મારી કોઈ કાળે અસદ્ગતિ થાય નહિ એવી મારી સંપૂર્ણ ખાતરી છે.

અરે! મારું જીવન અતિશય સુંદર, સુખી અને સદ્ગુણી છે, અને મારું મરણ કેટલું શાંત થશે!

આ વ્યાખ્યાન સાંભળ્યા પછી તે યુવાનની શંકાઓનું દરેક રીતે સમાધાન થયું અને તેણે કહ્યું કે, ઘણાં વર્ષો સુધી મિતાહારી જીવન ગાળી તમે જે મહાન અગણિત લાભો મેળવ્યા છે તે મને પોતાને પણ મળે માટે મેં પણ અસ્ખલિત રીતે તમારા જેવું જ જીવન ગાળવાની દઢ પ્રતિજ્ઞા કરી છે. તેણે વધારામાં કહ્યું કે મને એક વિશેષ લાભ એ થયો કે અતિ દીર્ઘ વૃદ્ધાવસ્થા ભોગવવાની મને પ્રથમથી જ તીવ્ર ઉત્કંઠા હતી તે તમારા વ્યાખ્યાન અને મૂર્તિમંત દૃષ્ટાંતથી દઢ થઈ છે અને હવે તે અત્યંત સુખદાયી અને સ્પૃહણીય અવસ્થા અવશ્ય પ્રાપ્ત કરવાનો પ્રયત્ન હું ગમે તેટલાં વિઘ્નો આવશે તો પણ છોડી દઈશ નહિ.

(૮) પરોપકારવૃત્તિથી લખાયેલો લેખ "જીવવાની કળા" એ અનેક મનુષ્યોને મિતાહારી કરી જનસમાજનું કલ્યાણ સાધ્યું છે.

કેટલાક વિષયાંધ મનુષ્યો એમ કહે છે કે જે જીવન ગાળવાનું મનુષ્યોને અશકય છે તે જીવન ગાળવાનો આગ્રહ કરનાર મારી દીર્ઘાયુષ્યી થવાની કળા નામનો ગ્રંથ લખી મેં મારી બુદ્ધિ તથા સમયનો દુરુપયોગ કર્યો છે.

બુદ્ધિશાળી માણસો આવી હકીકત કહે તે ઓછું શોચનીય નથી. મારા ગ્રંથના વાંચકોના ધ્યાનમાં સ્પષ્ટ આવ્યું હશે કે આ ગ્રંથ લખ્યા પહેલાં મેં ઘણાં વર્ષો મિતાહારી જીવન ગાળી જાતઅનુભવથી તેની શકયતા સાબિત કરી છે. હું ફરીથી કહું છું કે મિતાહારી જીવન વ્યવહારોપયોગી અને દરેક મનુષ્ય સહેલાઈથી ગાળી શકે તેવું છે. એટલું જ નહિ પણ તે અપાર લાભદાયી અને સદ્‌ગુણી જીવન ગાળવાનો પ્રત્યેક મનુષ્યનો ધર્મ છે એવી જો નિઃસંદેહ રીતે મારા અનુભવથી ખાતરી થઈ ન હોત તો આ ગ્રંથ હું કદી લખત જ નહિ.

મને જે અગણિત અને અનુપમ લાભો થયા છે તે અન્ય જનો મેળવે તેવી સ્વભાવસિદ્ધ પરોપકારવૃત્તિથી મિતાહાર કેવો અનુપમ સદ્ગુણ છે તે જનસમાજને જણાવવા આ લેખ લખવાની મારે ફરજ બજાવવી પડે છે. મારો ગ્રંથ વાંચી અનેક મનુષ્યો મિતાહારી અને સંયમી જીવન ગાળતા થયા છે. ભૂતકાળમાં પણ અનેક પુરુષો આવું જીવન ગાળવાથી પ્રસિદ્ધ થયાનું ઇતિહાસમાં વર્ણન છે.

ઉપલાં કારણોને લીધે મેં આ લેખ લખીને જનસમાજની કીંમતી સેવા બજાવી છે, એવું વિચારવાન વાંચકને લાગ્યા સિવાય રહેશે નહિ.

પરંતુ અત્યાહારના સાથી અને વિચારશક્તિના શત્રુ, આ વિષયી પુરુષો આવા આવા કુવિચારોને લીધે પોતાની વિષયવાસનાઓને ગમે તે ભોગે તૃપ્ત કરવાની તેમની પ્રવૃત્તિ જરાપણ શિથિલ કરતા નથી. અને કુદરતના અચલિત કાયદાઓનું ઉલ્લંઘન કર્યે જાય છે, અને સ્વાભાવિક રીતે અનેક પીડાકારી વ્યાધિઓના ભોગ થઈ પોતાનો અમૂલ્ય દેહ એળે ગુમાવી અકાળે મરણને શરણ થઈ પોતાનાં કરેલાં શારીરિક પાપોની વાજબી શિક્ષા ભોગવે છે.

૪

મિતાહારી શતાયુષ્યીનો ચતુર્થ ઉપદેશ.

આ ઉપકારક ઉપદેશમાં પોતાના જ અનુભવથી ૯૫ વર્ષના વૃદ્ધ લેખકે મનુષ્યજાતને મિતાહારી અને નિયમિત જીવન ગાળી પોતાના જ જેટલી વૃદ્ધ ઉમર પ્રાપ્ત કરવાને અને ઇશ્વરે મનુષ્યને આ સંસારમાં જે જે સુખ ભોગવવા અધિકારી કર્યો છે તે તમામ સુખ ભોગવવા માટે લાયક થવા આગ્રહ કર્યો છે.

પોતાનું કર્તવ્ય કર્મ કરવાના મહાન નિયમને સર્વ મનુષ્યો આધીન છે તે પ્રમાણે હું મારી ફરજ બજાવવામાં પાછો ન પડું, તેમ જ અન્ય મનુષ્યોને ઉપયોગી થવાથી મને જે અનહદ આનંદ થાય છે તે મેળવવા સારુ મારી જીવનપદ્ધતિ સબંધીની જે હકીકતો મારા પરિચયમાં આવનાર જ પુરુષો જાણે છે તે જનસમાજને જણાવવા સારુ તે વિષય વિષે લખીને પ્રસિદ્ધિમાં મૂકવા મેં નિશ્ચય કર્યો છે.

કેટલાકને મારી વર્ણન કરેલી હકીકત માનવાનું કઠણ લાગશે અને કેટલાકને તો માન્યામાં પણ નહિ આવે, પરંતુ તે તમામ હકીકતો સત્ય હોવાથી અને મારા જીવનમાં હાલ પ્રત્યક્ષ દૃષ્ટિગોચર થતી હોવાથી અને તેવું જ્ઞાન જનસમાજને મહા ઉપકારક હોવાથી તે હકીકતો પ્રસિદ્ધ કરવા મારે સંકોચ પામવું જોઈએ નહિ.

(૧) મિતાહારી શતાયુષ્યીની ૯૫ વર્ષની ઉમર વખતની શારીરિક સ્થિતિની અન્ય સામાન્ય વૃદ્ધ પુરુષોની હાલત સાથે સરખામણી.

પ્રારંભમાં જ હું કહું છું કે ઈશ્વરકૃપાથી મારી ઉમર હાલ ૯૫ વર્ષની છે. આટલી બધી વૃદ્ધ ઉમર થયા છતાં હું સશક્ત, તંદુરસ્ત, સંતોષી અને સુખી છું. મારા ઉપર આટલા બધા ઉપકાર કરવા માટે હું નિરંતર મહાપ્રભુનો પાડ માનું છું.

સાધારણ રીતે સામાન્ય મનુષ્ય સિત્તેર વર્ષનો થાય છે કે તુરત તે માંદો રહેવા માંડી શક્તિહીન થાય છે. તેનું મન હંમેશ ચિંતાતુર રહે છે અને મૃત્યુનો નિરંતર વિચાર તેના શરીરનું શોષણ કરે છે. પોતાની ઘડી ભરાઈ રહી છે એવો કાયમનો ભય તેમને છોડતો નથી, તે એટલે સુધી કે આ ભયમાંથી તેમને મુક્ત કરવાનું અશક્ય હોય છે.

મને મૃત્યુના વિચારથી લેશ માત્ર પણ ભયનો અનુભવ થતો નથી, એટલું જ નહિ પણ મારા હવે પછીના વર્ણન પરથી સહજ જણાશે કે મને તેનો વિચાર પણ કરવાને અવકાશ નથી. આ સિવાય ૧૦૦ વર્ષ જીવવાની મારી સાધારણ સંપૂર્ણ ખાતરી છે તે નિર્વિવાદ રીતે સાબિત કરીશ. પરંતુ તે પદ્ધતિસર પ્રતિપાદન કરવા સારુ મનુષ્યના જન્મથી પ્રારંભ કરી તેના મરણ સુધીની દરેક અવસ્થાનો ક્રમશઃ વિચાર કરવો જોઈએ.

(૨) સશક્ત બાંધા સાથે જન્મેલા વ્યાધિગ્રસ્ત પુરુષો પોતાનો આહાર ઉત્તરોત્તર ઓછો કરી જો મિતાહારી થાય તો ૧૨૦ વર્ષથી પણ અધિકનું દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવી શકે છે.

કેટલાક મનુષ્યો એટલી બધી અલ્પ જીવનશક્તિ સાથે જન્મે છે કે તેઓ થોડા દિવસો, મહિના કે વર્ષો કરતા વધારે જીવી શકતા નથી. કેટલાક થોડી જીવનશક્તિ સાથે જન્મે છે પરંતુ તેઓના બાંધા બહુ નબળા હોય છે. આમાંના કેટલાક દસ વર્ષ, કેટલાક વીસ વર્ષ અને વળી કેટલાક ૩૦ કે ૪૦ વર્ષ સુધી જીવવા પામે છે, પણ તેઓ કદી ઘરડા થઇ મરણ પામતા નથી.

કેટલાક સંપૂર્ણ બાંધા સાથે જન્મેલા હોય છે અને વૃદ્ધ ઉમર સુધી જીવે છે. પરંતુ તેમાંના ઘણાખરા પ્રથમ વર્ણન કર્યા મુજબ અનેક રોગોથી પીડા પામતા હોય છે. આ વિવિધ પ્રકારના દુઃખદાયી રોગો તેઓએ પોતાની જીભ વશ ન રાખવાને લીધે જ હાથે કરીને માથે વહોરી લીધેલા હોય છે. તેઓ પોતાના મજબૂત બાંધા પર બધો આધાર રાખી યુવાવસ્થામાં જે શરીરશક્તિ હતી, તે જ વૃદ્ધાવસ્થામાં કાયમ રહેશે એવા મિથ્યા ભ્રમમાં રહી તેમની જીવનપદ્ધતિમાં બિલકુલ ફેરફાર કરતા નથી. તેઓ ક્ષણભર પણ વિચાર કરતા નથી કે જેમ જેમ તેઓની વૃદ્ધાવસ્થા નજીક આવતી જાય

છે, તેમ તેમ તેઓની શારીરિક શક્તિ ક્ષીણ થતી જાય છે, તેની સાથે જઠરાગ્નિનું જોર પણ ઓછું થતું રહે છે, અને આથી કરી તેમણે તેમના ખાનપાનના પદાર્થો પસંદ કરવામાં વધારે સાવધાનતા રાખવી જોઈએ. એટલું જ નહિ પણ ક્રમશઃ તેઓનો જથ્થો પણ ઓછો કરતા જવું જોઈએ તેનો પણ ખ્યાલ કરતા નથી. ઊલટું તેઓ એમ સમજે છે કે ઉત્તરોત્તર ઉમરના પ્રમાણમાં માણસની શક્તિ ઓછી થતી જતી હોવાથી અને આહાર માણસને શક્તિ આપતો હોવાથી આ ઘટતી જતી શક્તિની ખોટ આહારથી પૂરી પાડવી જોઈએ. તેથી આહાર ઓછો કરવાને બદલે તેમાં ઉમેરો કરી તેઓની ક્ષીણ જઠરાગ્નિને વધારે મંદ કરી અનેક અશક્તિઓ અને રોગોના ભોગ થઈ પડે છે.

આવા લોકોનું આ આરોગ્યહર અને આયુષ્યનાશક વર્તન ભૂલભરેલું અને નુકસાનકારક છે કારણ કે વૃદ્ધ માણસનું જીવન અલ્પાહારથી ટકે એવી કુદરતે યોજના કરેલ હોવાથી અને વધતી જતી ઉમરના પ્રમાણમાં જઠરાગ્નિ મંદ થતી જતી હોવાથી તેમને પોતાના ખાનપાનના પદાર્થો ઓછા કરવાની અનિવાર્ય અગત્ય છે.

જો કે આ હકીકત તેમને સત્ય લાગે છે છતાં પણ દુરાગ્રહ કરી તેને તેઓ કબૂલ કરતા નથી અને પોતાનું અત્યાહારી જીવન ચાલુ રાખી જીભને લાડ લડાવ્યે જાય છે અને રોગોથી હમેશ હેરાન થાય છે. જો તેઓ તેમની પ્રથમની અનિયમિત ટેવોનો ત્યાગ કરી મિતાહારી અને નિયમિત જીવન ગાળે તો તેઓ પણ મારા જેટલી અને જેવી વૃદ્ધાવસ્થા ભોગવવા ભાગ્યશાળી થાય. ઈશ્વરકૃપાથી તેઓ સશક્ત શરીર સાથે જન્મેલા છે અને ભૂતકાળમાં તેવા જ શરીરવાળા અનેક પુરુષોએ મિતાહારી જીવન ગાળી ૧૨૦ વર્ષ અને તેથી પણ અધિક આયુષ્ય ભોગવ્યાનું ઇતિહાસમાં પ્રસિદ્ધ હોવાથી તેઓ પણ તેટલું આયુષ્ય આત્મસંયમી થાય તો ભોગવી શકવા સમર્થ છે.

જો મને પણ જન્મથી તેવો જ મજબૂત બાંધો મળ્યો હોત તો હું પણ તેટલું જ જીવી શકત, પરંતુ જન્મથી મારા નબળા બાંધાને લીધે મને ભય છે કે હું ૧૦૦ વર્ષથી વધારે જીવી શકીશ નહિ. કમભાગ્યે જન્મથી જ જેઓ મારા જેવા નબળા બાંધાના છે તેઓ પણ મારા જેવું મિતાહારી જીવન ગાળવાથી મારા જેટલું જ આયુષ્ય ભોગવી શકશે.

પોતાનું આયુષ્ય દીર્ઘ છે એવી ખાતરી મારા અભિપ્રાય પ્રમાણે દરેક મનુષ્યને બહુ ઉપયોગી છે. અને મનુષ્યે તેની યોગ્ય કિંમત કરતાં શીખવું જોઈએ.

(૩) અનિયમિત જીવન કાચા કુંભ જેવું અનિત્ય છે પરંતુ નિયમિત અને મિતાહારી જીવન રોગરહિત સ્થિતિમાં શરીર-યંત્રના સ્વાભાવિક ઘસારાથી જ કાળે કરીને જ મરણ પામે છે.

જે મનુષ્યો મિતાહારી જીવન ગાળતા નથી તેમનું જીવન કાચા કુંભ જેવું અનિત્ય અને ક્ષણભંગુર હોવાથી કઈ પળે તેનો અંત આવશે તે કહી શકાય નહિ. પરંતુ સૂર્યચંદ્રની નિયમિત ગતિ જેવા અચલિત નિયમો પર આધાર રાખતા મિતાહારી જીવનની દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત કરવાની ખાતરી વિશ્વસનીય છે.

કુદરતના સામાન્ય નિયમ પ્રમાણે જે માણસ મિતાહારી ને નિયમિત જીવન ગાળે છે તે કદી રોગગ્રસ્ત થઈ શકે નહિ. એટલું જ નહિ પણ, જો કે મરણ કોઈ ટાળી શકતું નથી છતાં પણ, તેનું મરણ અસ્વાભાવિક કે અકાલિક થતું નથી. અયોગ્ય અગર અધિક આહાર લેવાથી જ શરીરના ધાતુઓમાં વિકાર ઉત્પન્ન થઈ રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. મિતાહારી હમેશ પોતાને માફક આવતો ખોરાક પાચક પ્રમાણમાં જ ખાતો હોવાથી તેના શરીરના વાત, પિત્ત, કફાદિ ધાતુઓ હમેશ

સમાનાવસ્થામાં જ રહેતા હોવાથી મિતાહારીના શરીરમાં રોગનું કારણ જ ઉત્પન્ન થઈ શકતું નથી. અને તેથી મિતાહારી રોગને લીધે નહિ પરંતુ શરીરયંત્રના સ્વાભાવિક ઘસારાના લીધે કાળે કરીને મરણ પામે છે.

એ પણ શંકારહિત છે કે મિતાહારીને થયેલ વ્યાધિ તુરત મટી જાય છે. શુદ્ધ લોહી પર આરોગ્યનો આધાર છે. જો અયોગ્ય આહાર-વિહારથી વ્યાધિજનક દ્રવ્યો શરીરમાં ઉત્પન્ન કરવામાં આવે તો જ રુધિર-વિકાર થઈ માણસ માંદો પડે છે. મિતાહારીનું લોહી શુદ્ધ હોવાથી થયેલ વ્યાધિ આપોઆપ શાંત પડવા માંડે છે. તેમ જ તે ગંભીર રૂપ ધારણ કરી નિર્દય જ્વરો અને અકાલિક મૃત્યુ આણી શકતો નથી.

સર્વભક્ષી કાળ ગમે તેવા સારા ધાતુઓને પણ કાળાંતરે ક્ષીણ કરતો હોવાથી મિતાહારી કાળે કરીને મરણ પામે છે, પરંતુ તેનું મોત રોગ કે પીડા સિવાય થાય છે. મારી ખાતરી છે કે મારું મોત પણ આ રીતે જ શાંતિમાં થશે.

(૪) ૯૫ વર્ષે મિતાહારીની સર્વ ઇન્દ્રિયો ભરયુવાવસ્થા જેવી સશક્ત હોઈ તે મનુષ્યને પ્રાપ્ત તમામ સુખો ભોગવી શકતો હતો.

હાલ મારા શરીરના તમામ ધાતુઓ સારી સ્થિતિમાં છે. તેઓ ખરાબ સ્થિતિમાં હોઈ શકે જ નહિ. કારણ કે હું તંદુરસ્ત, આનંદી અને સંતોષી છું. મારી પચનશક્તિ એવી સારી સ્થિતિમાં છે કે સાદામાં સાદો ખોરાક પણ સ્વાદથી ખાઉં છું. મને શાંત અને મધુર નિદ્રા આવે છે. મારી તમામ ઇન્દ્રિયો ભરયુવાવસ્થામાં જેવી સંપૂર્ણ હતી તેવી હાલ પણ છે. મારી બુદ્ધિ હાલ જેવી તીવ્ર અને

નિર્મળ છે એવી પ્રથમ કોઈ વખત નહોતી. મારી વિવેકબુદ્ધિ અને સ્મરણશક્તિ પણ બળવાન છે. મારા શરીરમાં વિલક્ષણ ચૈતન્ય છે. મારો સ્વર, જે મનુષ્યમાં સૌથી પહેલો બગડે છે, તે એટલો તો મજબૂત છે કે પ્રથમ હું મારાં ભજનો મંદ સ્વરે ગાઈ શકતો તે હાલ હું મોટેથી ગાઉ છું. ઉપલાં સત્ય અને નિશ્ચયાત્મક ચિહ્નોથી મારા શરીરના ધાતુઓ સારી સ્થિતિમાં છે એમ સાબિત થાય છે. અને તેથી સર્વ મનુષ્યો કહે છે તેમ મારું અકાળ મૃત્યુ થઈ શકે નહિ.

અરે મારું જીવન કેટલું રમણીય અને સુખી છે! સંસારમાં મનુષ્યને પ્રાપ્ત તમામ સુખોનો હું ભોક્તા છું. વૃદ્ધ ઉમરને લીધે મારી પાકટ બુદ્ધિ થયેલ હોવાથી હું સંસારી અને દુઃખદાયી વિષય-વાસનાઓના જુલમોમાંથી મુક્ત થયો છું. તેઓ મારા ઉપર કાબૂ મેળવી શકતા નથી.

(૫) ગમે તેવી સાંસારિક આફતોમાં પણ ૯૫ વર્ષનો મિતાહારી વિલક્ષણ પ્રસન્ન વૃત્તિ રાખી શાંત અને સંતોષી રહી શકે છે.

જ્યાં વિવેકબુદ્ધિનું રાજ્ય ચાલે છે ત્યાં વિષયાધીનપણાના અગર તો તદ્દજનિત ત્રાસદાયક તથા શોચનીય વિચારોના અગણિત સમૂહ કે માનસિક ચિંતાઓ અને વ્યાકુળતાઓ રૂપી તેમનાં કડવાં ફળોને સ્થાન જ નથી. વિષયવિકાર પર મેં જય મેળવેલો હોવાથી મરણનો વિચાર પણ મારા મગજમાં પ્રવેશી શકે નહિ. મારું મન એટલું તો શાંત રહે છે કે મારા પ્રાણપ્રિય પૌત્રનું મરણ પણ મને શરીરના સ્વાભાવિક ધર્મ પ્રમાણે ક્ષણિક શોકથી વધારે દુઃખ ઉત્પન્ન કરી શક્યું નહિ. આ ઉપરથી જો મારા ધનનો નાશ થાય તો મને

કેટલી બધી ઓછી અસર થાય તે સમજવું મુશ્કેલ નથી. મારા અનેક મિત્રો મારી આ પ્રકારની અપૂર્વ શાંતિ અવલોકી અત્યંત આશ્ચર્ય પામે છે.

પરંતુ આ સદ્ભાગ્ય કેવળ સશક્ત બાંધાને લીધે નહિ પરંતુ મિતાહારી જીવન ગાળી જે લોકોએ અત્યંત દીર્ઘાયુષ્ય મેળવ્યું છે તેમને જ પ્રાપ્ત થાય છે. મિતાહારીઓ જ મારી માફક તેમના જીવનની દરેક ક્ષણુ અપૂર્વ આનંદ અને સુખમાં નિર્ગમન કરે છે.

એવો કયો મૂર્ખ માણુસ હોઈ શકે કે જે યુવાવસ્થા તેમ જ બાલ્યાવસ્થાના વિવિધ પ્રકારના વ્યાધિઓથી રહિત આવા પ્રકારની વૃદ્ધાવસ્થા જેવો જીવનનો અત્યંત ઉપયોગી અને અમૂલ્ય સમય ભોગવવા ઉત્કંઠા રાખતો ન હોય?

સાધારણુ જીવન સાથે સરખાવતાં મારું જીવન સંસારનાં સામાન્ય દુઃખોથી કેટલું મુક્ત છે અને સકારણુ સંતોષી છે તે હું હવે વર્ણવીશ.

(૬) શતાયુષ્યી લેખકને પોતાના દેશ માટે તથા સામાન્ય જનહિત માટે કરેલ મહાન કાર્યોથી અપૂર્વ સંતોષ મળ્યો હતો.

જીવનનો પ્રથમ આનંદ પોતાના પ્યારા સ્વદેશને ઉપયોગી થઈ શકવાનો છે. મારી જન્મભૂમિને આવતાં હજાર વર્ષ સુધી તેના કીંમતી તળાવનું રક્ષણુ થઈ શકે તેવી યોજના કરી આપવા હું સમર્થ થયો એ હકીકતથી મને અપાર આનંદ અને સંતોષ થાય છે. આથી સર્વ દેશોમાં તેની ગણુના ઉત્તમોત્તમ અને સૌથી ભવ્ય નગરમાં થશે. હવે જ્યારે આ વાત મને યાદ આવે છે ત્યારે મને અપૂર્વ અને અવર્ણનીય સુખ થાય છે.

આ સિવાય મને એક અન્ય પરમ સંતોષનું કારણ એ છે જે ભેજવાળા તથા જમીનના મોટા ભાગો જે આજ સુધી નકામા ખરાબા તરીકે પડતર રહ્યા હતા તેને મેં થોડા ખર્ચે ફળદ્રુપ બનાવી મોટું ઉત્પન્ન આપનારા કર્યા છે. તેથી દેશમાં પુષ્કળ ધાન્ય ઉત્પન્ન થઈ ભૂખમરો રહેશે નહિ.

મારી જન્મભૂમિનું નગર જો કે એટલું બધુ મજબૂત છે કે તે લગભગ અભેદ્ય છે; છતાં પણ તેને વધારે મજબૂત કરવાનો, તે સુંદર છે છતાં તેની રમણીયતામાં વૃદ્ધિ કરવાનો, જો કે તે ધનાઢ્ય છે છતાં પણ તેને વધારે સમૃદ્ધિવાન કરવાનો, તેનાં હવાપાણી આરોગ્યદાયક છતાં તેમને સંપૂર્ણ નીરોગી કરવાનો આ તમામ માર્ગો બતાવવા હું શક્તિમાન થયો છું તે હકીકત મને એક અતિ નિર્મળ અને પરમાનંદદાયક સંતોષ આપે છે.

મારા દેશબંધુઓને ઉપયોગી થયાની મારી ખાતરી ઉપર અવલંબી રહેલા આનંદો મને અત્યંત સુખદાયી છે. અને તેમાં કાંઈ પણ અનુચિતપણું ન હોવાથી તેમાં કોણ દોષ બતાવી શકે તેમ છે?

મારા પૌત્રો પર આફત આવવાથી મારી મિલ્કતના મોટા ભાગનું મને નુકસાન થયું હતું. કદી નિદ્રાવશ ન થતી મારી વિચારશક્તિ અને બુદ્ધિની ચપળતાને બળે, અને કાંઈ પણ શારીરિક પરિશ્રમ વિના આ નુકસાનનો બદલો વાળવા મેં સચોટ અને શાસ્ત્રોક્ત કૃષિવિદ્યારૂપી નિશ્ચિત ધનપ્રાપ્તિનો માર્ગ શોધી કાઢી મને થયેલ નુકસાન કરતાં અધિક ધનપ્રાપ્તિ કરી હતી.

(૭) કૃષિ અને શિલ્પશાસ્ત્રો ઉપર પણ વિદ્વત્તા ભરેલા ગ્રંથો લખી શતાયુષ્યીએ ખ્યાતિ મેળવી હતી.

આ બધા સંતોષો ઉપરાંત મારો લખેલો 'જીવવાની કળા'નો

ગ્રંથ કે જે મેં જનસમાજના લાભ સારુ જ લખી પ્રગટ કર્યો છે, અને જે અન્ય લોકોને અત્યંત કલ્યાણકારક થયો છે, તેની મને જે પ્રતીતિ મળે છે તેથી મને એક વિશેષ આનંદ થાય છે. આ લોકોને લાભ મળ્યો છે તે પ્રત્યક્ષ તેમના શરીર પરથી જણાય છે. અને કેટલાક તો પત્રદ્વારા કબૂલ કરે છે કે તેમની જિંદગી પરમેશ્વર બચાવી શકે તેમ હતું પરંતુ તેમને સ્થાને મેં બચાવી છે. અન્ય બીજો પરમ સંતોષ એ છે કે જનસમાજને ઉપયોગી વિષયો પર હું સ્વહસ્તે અનેક ગ્રંથો લખી શકું છું. ખાસ કરીને શિલ્પ અને કૃષિશાસ્ત્રો પર જે ગ્રંથો મેં લખ્યા છે તે પ્રજાને બહુ ઉપયોગી થશે.

તે ઉપરાંત બીજા અનેક આનંદો પૈકી ઘણા વિદ્વાન પ્રતિષ્ઠિત અને બુદ્ધિશાળી પુરુષોનું મને સમાગમસુખ મળે છે તે પણ એક છે. આટલી વૃદ્ધ વયે પણ મને તેમની વાતચીતમાં કાંઈ પણ નવીન શીખવાનું મળે છે.

(૮) શતાયુષ્યીથી ૯૫ વર્ષે ગમે તેવો કઠણ વિષય પણ સહેલાઈથી શીખી શકાતો હતો અને સાંસારિક અને સ્વર્ગીય એવાં બંને પ્રકારનાં જીવન ગાળી શકાતાં હતાં.

અરે! ૯૫ વર્ષની વૃદ્ધ ઉમરે, કે જે સમયે મનુષ્યજાતનો ઘણોખરો ભાગ મૃત્યુ પામેલો હોય છે, તે સમયે પણ ગમે તેવો કઠિન વિષય સહેલાઈથી શીખી શકવાની માનસિક શક્તિ હોવી તે કેટલું સુખકારક છે અને આશીર્વાદ રૂપ છે!

આટલી બધી વૃદ્ધ વયે હું વસ્તુતઃ સાંસારિક અને વિચાર વડે સ્વર્ગીય એ બંને પ્રકારની જિંદગી ભોગવી શકું છું. જ્યારે આપણને અમુક વસ્તુ પ્રાપ્ત થવાની ખાતરી હોય છે ત્યારે તે સુખ આપણને

પ્રાપ્ત થશે જ, એ વિચાર આપણને આનંદ આપી શકે છે. ઈશ્વરની અગાધ કૃપા અને દયાથી મારી દૃઢ ખાતરી છે કે મારો અમર આત્મા સ્વર્ગસુખ પ્રાપ્ત કરશે. અને આ વિચારથી હું સ્વર્ગીય જીવન ગાળી શકું છું. મારો અભિપ્રાય અવશ્ય સત્ય હોવો જોઈએ કે આપણો આ દુનિયાનો ત્યાગ એ આત્માનું મૃત્યુ નથી. પરંતુ આત્માનો મૃત્યુ-લોકમાંથી અમર સ્વર્ગ લોકમાં જવાનો પ્રયાણમાર્ગ છે. ઈશ્વરને પરમ પ્રિય, સદ્‌ગુણના સાથી અને દુર્ગુણના દુશ્મન એવા મિતાહારી અને નિયમિત જીવનને જ આ ગતિ પ્રાપ્ત થાય છે. આથી મારા વિચાર એટલા બધા ઉચ્ચ ભૂમિકા પર જાય છે કે તે મૃત્યુ જેવા સર્વસામાન્ય સાંસારિક વ્યતિકરોનો વિચાર કરવા પણ તે નીચે ઊતરતા નથી પરંતુ સ્વર્ગીય અને ઈશ્વરી જીવન ગાળવામાં જ રત રહે છે. આ રીતે પ્રથમ કહ્યા પ્રમાણે હું બે જીવનો ગાળું છું. આ દુનિયામાં હું જે મહાન સુખો ભોગવું છું તેનો મારા જીવનથી અંત આવશે. એ વિચાર મારા મનમાં દિલગીરી ઉત્પન્ન કરતો નથી, કારણ કે હું સારી રીતે જાણું છું કે આ અંત તે સત્કર્મીઓને માટે અન્ય અમર અને કીર્તિવંત જીવનનો પ્રારંભ છે. અને તે જીવનમાં મનુષ્યને અવર્ણનીય અને અપાર આનંદો પોતાનાં સત્કર્મોના ફળ તરીકે પ્રાપ્ત થાય છે.

આવા અનુપમ પ્રાસાદિક અને સુખી જીવનથી કોને કંટાળો આવે? મારા જેવું મિતાહારી ને નિયમિત જીવન ગાળનાર દરેક આત્મસંયમીને આ સદ્‌ભાગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. પ્રથમ વર્ણવ્યા પ્રમાણે મારા જેવું જીવન દરેક સહેલાઈથી ગાળી શકે છે, કારણ કે હું દેવ નથી પરંતુ તમામ કુદરતના કાયદાઓને આધીન, મિતાહાર જેના જીવનનું ધ્યેય છે એવો પ્રભુનો દાસ–એક સામાન્ય મનુષ્ય છું. અને તેથી દરેક મનુષ્યને મારા જેવાં અનુપમ સુખો અને દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત કરવા પુનઃ આગ્રહ કરું છું.

(૯) હાલના સમયના સાધુઓ દુર્વ્યસનોનો ત્યાગ કરી નિયમિત અને મિતાહારી જીવન ગાળે તો ૧૨૦ વર્ષનું દીર્ઘા-

યુષ્ય ભોગવી ગૃહસ્થ મિતાહારીઓ કરતાં અનેકઘણું વધારે જનસમૂહનું કલ્યાણ સાધી શકશે.

ઘણા સંતપુરુષો પવિત્ર, ધ્યાનસ્થ, ત્યાગી, પરમાર્થી અને ભક્તિમય જીવન ગાળે છે. જો આ સાધુઓ સાથે સાથે મિતાહારી અને નિયમિત જીવનના ચુસ્ત અનુયાયી હોત તો પરમેશ્વરની તેમના પર કેટલી અમીદૃષ્ટિ હોત અને જનસમાજનું પણ તેઓ કેટલું બધું કલ્યાણ કરી શકત! પ્રાચીનકાળના મહા પુરુષો જેટલી જ તેમની પૂજા થાત અને ઈશ્વરી માન મળત. તેઓ પણ તેમના જેટલું જ ૧૨૦ વર્ષનું આયુષ્ય ભોગવત અને ઈશ્વરની કૃપાથી તેઓ પણ તેમના જેટલા જ અને જેવા ચમત્કારો કરી શકત. આ ઉપરાંત તેઓ નિરંતર, તંદુરસ્ત, સુખી અને આનંદી જીવન ગાળત. પરંતુ અનિયમિત, અત્યાહારી અને વ્યસની જીવન ગાળવાથી વાસ્તવિક રીતે તેઓ ઘણે ભાગે રોગી, ચિંતાગ્રસ્ત અને અસંતુષ્ટ રહે છે. આમાંના કેટલાક પુરુષો ગત જન્મમાં કરેલ પાપોનું ફળ ભોગવરાવી પ્રભુ તેમને મોક્ષ માટે લાયક બનાવવા, આ દુ:ખો મોકલે છે એમ માની તેમના મનનું સમાધાન કરે છે! મારા અભિપ્રાય પ્રમાણે તેમની માન્યતા ભૂલભરેલી છે, એમ કહ્યા સિવાય હું રહી શકતો નથી. મનુષ્ય પર અત્યંત પ્રેમ રાખનાર પરમેશ્વરની ઈચ્છા તેને રોગી, ચિંતાગ્રસ્ત અને અસંતુષ્ટ રાખવાની હોય તે સંભવિત નથી. ઊલટ, હું દૃઢતાથી એમ માનું છું કે પ્રાચીન કાળના મહા પવિત્ર સંતો જેઓ ઈશ્વરની આજ્ઞા પ્રમાણે કુદરતી જીવન ગાળતા અને પરોપકારાર્થે અગણિત, અદ્ભુત અને આકર્ષક ચમત્કારો કરી શકતા તેમના જેવું જ કુદરતી, સંતોષી, આનંદી અને નીરોગી જીવન દરેક મનુષ્ય ગાળી તેમના જેવી જ શક્તિ પ્રાપ્ત કરે તેવી પરમ કૃપાળુ પ્રભુની ઇચ્છા છે. અરે, આ પૃથ્વી પ્રથમ હતી તેના કરતાં વધારે સુંદર અને આનંદદાયક થઈ શકે. કારણ, પ્રથમ હતા તેના કરતાં પણ વધારે સંત પુરુષોના પંથો સ્થપાયા છે. આ પંથના અનુયાયીઓ જો મિતાહારી જીવનનું અનુસરણ કરે તો આપણે ઘણા પૂજ્ય અને

પવિત્ર સંતોના સમૂહનું અદ્‌ભુત મનોહર અને સ્પૃહણીય દશ્ય જોવા ભાગ્યશાળી થઈએ. આ સાધુઓના મિતાહારી જીવન ગાળવાથી તેમના પંથના સ્થાપકોએ તેમના આહારવિહાર સંબંધી જે નિયમો કર્યા હશે તેનો ભંગ થવાનો નથી, ઊલટો તેમાં સુધારો થશે. કારણ કે દરેક પંથ તેમના અનુયાયીઓને જે ભક્ષ્ય પદાર્થો ખાવાની છૂટ આપે છે તે જ પદાર્થોમાંથી પોતાને માફક આવતા પદાર્થો સહેલાઈથી પચી શકે તેટલા પ્રમાણમાં પસંદ કરી શકાય છે, અને આ રીતે મિતાહારી અને નિયમિત જીવન ગાળવામાં પ્રતિબંધ આવતો નથી અને તેમના પંથના નિયમો પણ સચવાય છે.

હાલમાં અનેક કહેવાતા સાધુઓ રાત દિવસ ભાંગ ગાંજો વગેરે માદક દુર્વ્યસનો સેવે છે. દૂધપાક, માલપૂઆ વગેરે મિષ્ટાનોથી વારંવાર અત્યાહાર કરે છે અને પોતાનું આરોગ્ય, આયુષ્ય અને પરમાર્થ કરવાની શક્તિ શિથિલ કરે છે. તેને બદલે દુર્વ્યસનોનો ત્યાગ કરી મિતાહારી થાય તો અનેક શ્રદ્ધાળુ સેવકોને સત્સંગનો લાભ આપી પોતાના જેવુંજ આદર્શ જીવન ગાળતાં શીખવે તો દેશને કેટલો બધો ફાયદો કરી શકે.

કેટલાક પંથોમાં તો જે આરોગ્યહર ખોરાક ખાવાથી શરીરના સ્વાસ્થ્યને હાનિ થાય છે અને ક્વચિત મરણ પણ થાય છે તે ખોરાક પણ ખાવાની છૂટ હોય છે. આ પંથના અનુયાયીઓ અંધશ્રદ્ધા રાખી આવો આરોગ્યભક્ષક ખોરાક પણ ધર્મભ્રષ્ટ થવાની બીતિથી ખાય છે. આ અજ્ઞાન મનુષ્યો નિદાન તેમની ૩૦ વર્ષની ઉમર આવા પદાર્થોનો ત્યાગ કરી મિતાહારીને લાયક રોટલી, દૂધ કે ફળ જેવો ઉત્તમ સાદો અને સાત્ત્વિક ખોરાક ખાય તો તેઓના આરોગ્યનું રક્ષણ થાય એટલું જ નહિ પણ દીર્ઘાયુષ્ય પણ પ્રાપ્ત થાય.

પ્રાચીન કાળના મહાન પુરુષો, જેઓ જંગલમાં કુદરતી રીતે ઉત્પન્ન થતાં કંદમૂળ, ફળ ખાંઈને રહેતા અને નિર્મળ જળ સિવાય

કાંઈ પીતા નહોતા તેઓ અતિ દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવતા અને નિરંતર તંદુરસ્ત, સંતોષી અને સુખી રહેતા. તે જ પ્રમાણે આપણા સમયના પુરુષો, જેઓ એ જ પૃથ્વી પર એ જ હવાપાણીમાં રહે છે, તેઓ પણ તેમના જેવું જ મિતાહારી જીવન ગાળી તેમના જેવો જ ખોરાક ખાઈ તેમના જેવા જ લાભો મેળવી શકે.

(૧૦) લેખકની જીવનપદ્ધતિ પ્રમાણે દરેક મનુષ્યે પોતાનું જીવન ગાળી તેનાં અવર્ણનીય સુખો ભોગવવા આગ્રહપૂર્વક તેમને વિનતિ છે.

અંતમાં વાંચક વર્ગને મારી એવું જણાવવાની ઉત્કંઠા છે કે વૃદ્ધાવસ્થા આટલી બધી કૃપાઓ અને બક્ષિસોથી વિભૂષિત હોવાથી, અને હું આ સદ્ભાગ્ય ભોગવનાર પૈકીનો એક હોવાથી, અને સ્વાર્થ-બુદ્ધિનો આક્ષેપ મારા પર લાવવા ખુશી ન હોવાથી હું જનસમાજને ખાતરી આપું છું કે શબ્દોમાં વર્ણન થઈ શકે તેના કરતાં પણ અધિક સુખો હું ભોગવી શકું છું. મારી વૃદ્ધાવસ્થાએ જે અવર્ણનીય સુખાનુભવ મને આપ્યો છે તે પ્રાપ્ત કરવાની સાદી અને બિનખરચાળ કળાના જ્ઞાનના પ્રસારથી અન્ય પુરુષો આ પ્રશંસનીય, ઈશ્વરપ્રિય, મિતાહારી અને નિયમિત જીવન અસ્ખલિત રીતે ગાળવાનો દૃઢ નિશ્ચય કરી મારા જેવા અનુપમ લાભો મેળવે એ શુભાભિલાષા સિવાય આ ગ્રંથ લખવાનો મારો અન્ય આશય નથી. વિષયાસક્તિ કે અન્ય કોઈ પણ પ્રકારની દુર્વાસનાઓથી ચલિત ન થઈ જીવનના અંત સુધી મારા જેવી જીવનપદ્ધતિ રાખી અત્યંત નીરોગી, સંતોષી અને સશક્ત દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત કરી અન્ય પ્રાણીઓ પર ઉપકાર કરી સત્કર્મનો સંચય કરી ઈશ્વરની કૃપા મેળવી ભાવિ જન્મ સુધારવા હું મારા દરેક વાંચકને અતિ આગ્રહપૂર્વક ભલામણ કરું છું.

●

हिन्दी

१	संजीवनी	२—०—०
२	शोभा	२—८—०
३	प्रायश्चित्त भा. १	२—०—०
४	,, भा. २	२—०—०

આરોગ્ય

*૧	દર્દો, દવાઓ અને દાક્તરો	૧—૪—૦
*૨	અપચાના સહેલા ઉપાયો	૦—૪—૦
*૩	શરદી અને સળેખમ	૦—૬—૦
*૪	વજન શી રીતે વધારવું?	૦—૪—૦
*૫	કબજિયાત	૦—૪—૦
*૬	આંખોનું આરોગ્ય	૦—૪—૦
*૭	નિસર્ગોપચાર ભા. ૧	૧—૦—૦
*૮	આદર્શ ખોરાક કોને કહેવો?	૦—૪—૦
*૯	નિસર્ગોપચાર અને જલોપચાર ભા. ૧	૦—૪—૦
*૧૦	પહેલું સુખ	૦—૪—૦
*૧૧	ખોરાકની પસંદગી	૦—૪—૦
*૧૨	કસરત, મહેનત અને રમત	૦—૪—૦
*૧૩	નિસર્ગોપચાર ભા. ૨	૦—૫—૦
*૧૪	કબજિયાતના રોગો	૦—૮—૦
૧૫	વેક્સિનેશન કે સેનિટેશન?	૦—૬—૦
*૧૬	લાંબુ ચાલો અને લાંબુ જીવો	૦—૬—૦
*૧૭	નિસર્ગોપચાર ભા. ૨	૨—૪—૦
૧૮	નિસર્ગોપચાર અને ઉગ્ર રોગો	૧—૦—૦ (૧૮–૨૧)
૧૯	દાતના દર્દો	
૨૦	મીઠું: એનો સદુપયોગ અને દુરુપયોગ	
૨૧	હવા, પ્રકાશ અને વાતાવરણ	

બાળસાહિત્ય

૧	શંકરાચાર્ય	૦—૨—૬
*૨	રંગરંગ વાદળિયાં	૦—૨—૦
*૩	નાનાં છોકરાં	૦—૧—૬
*૪	પ્રવાસપત્રો	૦—૪—૦
*૫	આપણાં ભાંડુઓ	૦—૮—૦
*૬	હજી યે મને સાંભરે છે	૦—૩—૦
*૭	ડોપલા	૦—૪—૦
*૮	ભરતરિયે	૦—૮—૦
*૯	કલગી	૦—૫—૦
૧૦	દરિયાના મામલા	૦—૨—૦

લગ્ન—એક સાધના

લે. સોપાન

[પાનાં લગભગ ૨૦૦
મૂલ્ય રૂ. ૧–૪–૦]

લગ્ન એ એક લહાવો છે કે કપરી સાધના છે તે આ પુસ્તકમાં વિચારવામાં આવ્યું છે. 'લગ્ન—એક સમસ્યા'ના અનુસંધાનમાં લખાયેલું આ પુસ્તક દાંપત્ય જીવન અને કુટુંબજીવનના પ્રશ્નોને વિચારે છે.

[ચિંતન ગ્રંથાવલિનું આ છેલ્લું
પુસ્તક હવે પછી પ્રગટ થશે.]

JACKET PRINTED. BY LORDKIN PRINTERY. K DIA-AHMEDABAD.